
بنت النيل

تلك البشرة التى تفيض فتنة وشبابا

★ ما أسهل أن تكتسبى الجمال الفتان بواسطة مستحضرات ماكس فاكتور ، وما أروع ذلك الجمال حينما تسحرين به العيون وتغوين به القلوب .. ويكفى أن تجربى هذه المستحضرات الشهيرة وأن تستعمليها بألوانها المضبوطة التى نصفها لك شخصيا لتزيد من رونقك وتنسجم مع لون شعرك وعينيك وبشرتك الطبيعى .. ولسوف يدهشك ذلك التحول العجيب الذى يجعلك اشبه برؤيا من الروعة والجمال ...
لايمكن مقاومتها



استر وليامز
فى رواية « سهلة الزواج »
سينما مترو

الماكياج بالألوان المنسجمة
الذى ابتكره
ماكس فاكتور هوليوود



هدية ماكس فاكتور هوليوود
علبة انيقة « كوفريه » لاتكلفك إلا ثمن المستحضرات التى تحويها . يوجد موديلان
بـ ١٧٩ و ٣٢٦

تباع فى جميع المحلات الكبرى

الموزعون : ڤيتا وشركاه - بمصر والأسكندرية

افسحوا الطريق

فى أخبار فرنسا أنه عينت سيدة وزيرة للصحة .. وليس لهذا الخبر طرافته المنتظرة لان كثيرات عين من قبل وزيرات فى انجلترا وغيرها من البلاد ، ولكن الطريف حقا هو سياسة الوزيرة الجديدة فى شؤون وزارتها ، فقد أعلنت هذه السيدة حربا شعواء على الخمور، وقالت انها ستحرمها بالقانون لتنقذ الشعب الفرنسى من مساوئها ، وهى فى الحق تنقذ غرب أوروبا كله من مضارها لان فرنسا من أهم بلاد العالم تصديرا للخمور ..

هذه سيدة ، وهذه سياستها ، ولا أذكر فى تاريخ فرنسا وزيرا جرأ على مكافحة النبيذ لا جميع الخمور ، ذلك أن الخير من طبع المرأة ، وان كان فى الانسان شر فللمرأة منه نصيب صغير ..

هذه سيدة تحارب سوءة اجتماعية فى بلادها فى وقت انحرف الفرنسيون الى اليسار ، واليسار لا يرعوى كثيرا بأحدوثة أودين ، ومع ذلك ثارت امرأة على ضرر متفش فى بلادها بينما غض الطرف عنه الوزراء من الرجال مئات السنين ..

هذا فى فرنسا ، أما فى مصر فان حربا شعواء تشن لا على الخمور وملاعب الميسر ودور اللهو العابث الماجن بل على الفتاة اذا أرادت أن تلتحق بكلية الزراعة أو الهندسة ، وعلى العاملة فينا اذا طالبت بحقها فى الشؤون العامة ، وتثار الحرب فى غير هوادة على المصرية ان طالبت بتنفيذ الدستور الذى يمنحها حق التصويت فى انتخاب الذكور، ولعلها صريعة الاكتاف العريضة ان رغبت فى كراسى البرلمان أو مجالس القضاء ...

لقد أعطوها الفرصة فى انجلترا وأمريكا وفرنسا وغيرها من بلاد الدنيا ، فما سمعنا شرا أثر عن امرأة وما لاحظنا انهيارا فى تلك المجتمعات المختلفة ، بل انها بلاد تتصدر الدنيا علما وثقافة ومالا ، ولو كان الشر من طبائع النساء لانهارت تلك البلاد لان للمرأة فى حياتها العامة نصيبا ملحوظا فى كل عمل جل قدره أو هان ..

واذن فالرجال فى مصر لا يريدون لمصر تقدما ، انهم يناهضون رغبتنا الملحة فى خدمة بلادنا ، مرة باسم الدين وما حال الدين يوما بين الانثى وحقها فى الحياة ومرة باسم التقاليد وما سمعت أن تقليدا سخيفا يحول بين النساء وبين خيرهن المشهود فى كل مكان الا فى بلادنا .

الحق انه مركب النقص عند فئة من المصريين تخشى أن توجد فى مصر سيدة لها سلطان فتحرم الخمر أو تمنع الميسر أو تغلق أبواب الرهان ..

أيها السادة : افسحوا لنا الطريق ، ودعوا القافلة تسير فان فى الطريق أشواكا نعرف نحن كيف نزيلها حتى تحسوا أن بعد الاشواك ورودا ورياحين ..

درية شفيق

١٠ يناير ١٩٤٨



طفلك الأول وكيف تعتنين به

لقد أصبحت أما لطفل جميل ولكنك ما زلت خائرة القوى من جراء عملية الوضع ولم تتركى فراشك بعد · والممرضة التى تسهر على راحة طفلك لا تعطيك اياه الا فى مواعيد الرضاعة ·· ولكن لن تلبثى ياسيدتى أن تقومى من سريرك فيصبح طفلك مسئولا منك · ولكنها مسئولية محببة الى نفسك

الرضاعة :

اذا كنت تقومين بارضاعه من لبنك سهلت مهمة تربية طفلك واصبح أقل تعرضا للامراض التى تنتاب الاطفال فى هذه السن المبكرة وحتى ان كنت أما ماهرة فانك فى حاجة لبعض النصائح فى هذا الصدد ·

أوقات منتظمة : لاترضعى طفلك لانه يبكى · أرضعيه فى الاوقات التى حددتها له واذا كان نائما ايقظيه حتى يأخذ حظه من الرضاع وله أن ينام بعد ذلك ·

وضعك أثناء الرضاعة الصناعية اجلسى على كرسى منخفض على أن تكون الركبتان مرتفعتين · ضمى طفلك الى صدرك · امسكى البيرون رأسيا أو قريبا من هذا الوضع بحيث يكون الهواء فى أعلاه فلا يبلعه الطفل ولا يستهدف لان يشرق راقبيه أثناء الرضاعة فاذا نام ايقظيه بالربت على خديه أما اذا كان يرضع بسرعة ففى الرضاعة هنيهة ليستريح

ويعتقد بعض الناس أنه من الافضل بعد الرضاعة وضع الطفل رأسيا ليخرج الغازات التى تكون فى معدته اعلمى اذن أن فى مقدورك الحصول على النتيجة نفسها اذا جعلت طفلك ينام على جانبه الايسر ربع ساعة ثم على جانبه الايمن ربع ساعة آخر وبهذه الطريقة يمر اللبن من المعدة الى المصارين بدون رجعة ·

لا تغذيه أكثر مما يجب: نلاحظ أن عددا كبيرا من الامهات يميل الى المبالغة فى تغذية اطفاله اعتقادا منه أن ذلك يعجل نموهم · ولسنا فى حاجة الى القول ان هذا الاعتقاد فاسد فقد ظهر أن الطفل البدين يكون معرضا للامراض أكثر من غيره · اتبعى اذن المقادير التى حددها لك الطبيب ولا تتجاوزيها الا اذا سمح لك بذلك ·

وزن الطفل : زنى طفلك قبل وبعد كل رضاعة على الاقل فى الشهور الاولى

البيبرون (الرضاعة) :

واذا كنت من اللواتى لا يرضعن أطفالهن من لبنهن يجب عليك أن تتبعى نظاما خاصا فى تغذية طفلك وان تراقبى وزنه مراقبة شديدة أنك لن تحتاجى لوزنه الا بعد الرضاعة ذلك لانك تعلمين مقدما وزن اللبن الموجود داخل البيبرون ·

يجب عليك أن تراقبى اللبن المخصص لارضاع ابنك منذ الصباح لتتجنبى فساده وخاصة اذا كان الجو حارا · ضعى البيبرونات الستة فى وعاء من المعدن بعد أن تكونى وضعت تحتها قطعة من القماش لتمنعى انكسار الزجاج من الحرارة · اغلى الوعاء لمدة خمس دقائق واتركى البيبرونات فيه · وكلما احتجت لواحد منها سخنيه الى درجة ٣٧ مئوية فقط · اشطفى البيبرون جيدا بعد استعماله ثم اقلبى البزازة لتنظيفها جيدا واغليها



واتركيها في الماء المغلى الى حين استعمالها ·

واذا كنت من اللواتى يستعملن اللبن المركزاخلطيه مقدما بكمية الماء المقررة له بعد غليها وصبى السائل بعد ذلك فى البيبرون المغلى أيضا · ولا تحضرى هذا اللبن الا قبل استعماله مباشرة حتى لا يفقد خاصيته

وقبل أن تعطى البيبرون لطفلك اغسلى يديك بعناية

لا تذوقى اللبن بالبزازة لتعرفى درجة حرارته بل صبى منه على ظهر يدك ·

اعطى طفلك يوميا بين كل رضعتين ملعقة صغيرة من عصير الليمون أوملعقتين كبيرتين من عصير البرتقال لانه يحتوى على فيتامين (الذى يفتقر اليه الغذاء الصناعى عادة ·

الوزن والبراز هماميزان صحة الطفل · فسواء اكنت تغذيه بلبنك أم بغذاء صناعى فانه لا بد من وزنه كل يوم فى الشهرين الاولين وبعد ذلك كل اسبوع · ويجب أن تحصلى على جدول لمختلف أوزان الطفل العادى لمدة من الزمن لتقارنى بينهاوبين وزن ابنك سجلى وزن طفلك بعد كل وزنة فان ذلك يساعد الطبيب كل المساعدة فى اكتشاف نوع المرض الذي قد ينتابه ·

أنه يجب عليك أن [illegible] براز طفلك بدقه وعلمى أن لون البراز يكون أصفر ذهبيا اذا كان طفلك يرضع من ثدييك وأصفر فاتحا اذا كان يتغذى بلبن صناعى أما اذا كان لونه يميل الى السواد أو كان ممزوجا ببعض نقط من الدم فبادرى باستدعاء الطبيب ·

استدعيه أيضا اذا كان طفلك مسهلا وخاصة اذا استمر هذا الاسهال أكثر من يومين · أما اذاكان يشكو الامساك ففى مقدورك أن تعالجيه بنفسك وذلك بحقنة شرجية صغيرة أو بمسهل خفيف

النظافة : صحة الطفل موقوفة على نظافته · فانه ينظف فى أيامه الاولى بالكحول النقى والجليسرين ولكن بعد اسبوع ونصف اى عندما يندمل جرح السرة فحينئذ يمكنك أن تبدئى باعطائه حمامات يومية ·

الحمام : الافضل أن تعطى طفلك حمامه فى الصباح قبل الرضاعة وفى غرفة دافئة أو بالقرب من مدفأة اذا كان الفصل شتاء · اعدى كل ما يلزمك للحمام مقدما · املئى ربع البانيو بماء درجة حرارته ٣٦ مئوية وضعى على كرسي وعاء فيه ماء مغلى واسفنجة وربطة قطن معقم وصابون مطيب وعلبة مسحوق التالك وانبوبة فازلين أو زجاجة زيت زيتون أو زيت لوز · انشرى بياضات طفلك بالقرب من المدفأة حتى لا يشعر بالبرد عند لفه بها · اعدى منضدة أخرى لتلبسى عليها الطفل ·

وعندما تضعين ابنك فى البانيو اسندى رقبته بيدك اليسرى وحميه بيدك اليمنى نظفيه بعد ذلك من الصابون

البقية ص ٥٨







كيف نربى أطفالنا؟



اذا تجاوزنا الاربعين ذهبنا الى طبيب الاسنان وطبيب العيون ، وكشفنا عن الكبد والطحال مرة كل اسبوع! وعنينا بكل اعلان يفتح الشهية وكل قطرة تجلو العين ، وكل مقو يعاوننا على متاع الدنيا التى احتقرنا أمراضها فى شبابنا وجهلنا ما تخبئه لنا الايام فى طفولتنا .. كل ذلك لاننا لم نلق العطف ونحن صغار ولم نعرف ما يفيدنا وما يضرنا ..

لو أننا رعينا أولادنا ، بالرغم من نشاطهم البادى وحيويتهم الدافقة ، لما ذهبوا الى الطبيب اذا بلغوا الاربعين وسخطوا علينا وعلى اهمالنا الشنيع بأسنانهم وعيونهم وطولهم وعرضهم ...

فليعلم كل أب ولتعلم كل أم أنه لا ينبغى أن نذهب بأولادنا الى الطبيب اذا شكوا أو بكوا أو أنوا فقط ، فكل ألم فيهم له مقدمات تغيب عنا ما داموا يلعبون ويمرحون ونحن عنهم لاهون بحياتنا رقت أو جفت ، لاهون بأتراحنا أو أفراحنا وملاهينا وحفلاتنا ، فينبغى أن نضع نصب أعيننا أن أولادنا فى حاجة الى مراقبة الطبيب كل شهر أو شهرين أو ثلاثة ، فالطفل تسقط له أسنان وتنبت له أخرى فان أهملناه حين تسقط أسنانه فقد تنبت الاسنان الجديدة معوجة قبيحة ، ولن ينسى لنا هذا الاهمال





وطفلك ياسيدتى قد لا يشكو من ألم فى أذنه فلا تفتشين فيها ولا تعرفين سببا لثقل سمعه وأنت لا تعلمين أنها « مقاطف » للقاذورات ولو كان الطبيب يفتش عليها كل شهر أو شهرين أو ثلاثة ، لعرف مصدر الداء وعالج هذه «المقاطف» فخف سمع ولدك وعشت مرتاحة البال والضمير

وابنك هذا لا يطول بسرعة وان كان مملوءا قوة وحياة ، ولكنك لو زرت الطبيب فى مواعيد معينة لاشار عليك بشىء يساعد الطفل فى نمو طوله وقد تكون اشارته بسيطة لا تكلف شيئا .. نوعا من الالعاب الرياضية

وابنك ياسيدتى لا يشكو ألما فى عينيه ولكنه يشعر بضعف فى نظره ولا يرى من بعيد ، فلو أنك عرضته على طبيب الاسرة مرة أو مرتين فى السنة لعالج الضعف وأشار بنظارة تحفظ على ولدك نظره فلا يذكركم بالشر اذا كبر وعرف أن نظره ضاع لاهمال أمه أو انصراف أبيه عن العناية بنظره الضعيف وهو صغير





الفم والأسنان

للدكتور محمد رشاد الشاهد

ان مضغ الطعام جيدا من أهم عمليات الهضم – والمضغ يفرز اللعاب بكثرة وبذلك يتم هضم جزء كبير من المواد وخاصة المواد السكرية والنشوية ، كما انه يحيل باقى المواد الى عجينة سهلة أكثر قابلية للهضم فى باقى أجزاء الجهاز الهضمى .

ولو عرفت سيدتى ، أن الجسم يحتاج الى ما يقرب من كيلو جرامين من اللعاب يوميا وان كثرة المضغ هى الطريقة الاساسية التى تحصلين بها على تلك الكمية لبادرت بالعناية بها فتكثرين من المضغ أثناء تناول الطعام

والمضغ أساسه الاسنان السليمه ، ويجب أن تعلمى أنه لن ينبت لك أسنان للمرة الثالثة وأن أحسن الاسنان تحتاج للفحص الطبى والتنظيف الآلى مرة كل ستة شهور ، وأن التنظيف ضرورى جدا لازالة الطبقة الجيرية (املاح اللعاب) التى تتكون فوق الاسنان ، ولا سيما فوق حوافها الداخلية مما تعجز الفرشاه العادية عن ازالته . وبذلك تحافظين على سلامه الاسنان ويعود لها بريقها وبياضها الناصع الجميل ، ذلك فضلا عن أن ازالة هذه الاملاح له فائدة عظمى فى حماية اللثة من الامراض – وكثيرات ممن عرفن فائدة هذه العملية وقيمتها الصحية والتجميلية يقمن بها بانتظام كل ستة شهور .

وأهم عمليات النظافة اليومية هو استعمال الفرشاة ومادة التنظيف بعد كل وجبة والفرشاة يجب أن تكون من نوع جيد جدا بحيث لا ينثنى شعرها عند بله بالماء ويجب أن يكون سطح الشعر مقوسا وأكثر ارتفاعا فى الطرفين منه فى الوسط وخاصة الطرف الخارجى كى يصل شعر الفرشاه الى منطقة ضرس العقل واللثة المحيطة به .

والعناية بالفرشاة ذاتها من الاهمية بمكان ، ويجب أن تغسليها جيدا بعد كل مرة ولا تتركيها معرضة للجو بعد الاستعمال .

واللسان أيضا يجب أن تهتمى بنظافته ، وتوجد له أداة خاصة تسمى « محك اللسان » وتباع فى الصيدليات وبواسطتها تستطيعين ازالة الطبقة البيضاء التى تغطى اللسان فى كثير من الاحيان ، واذا لم تتمكنى من الحصول عليها فاستعملى الفرشاة العادية مع الصابون الجيد .

أما المادة التى تستعملينها فى تنظيف الاسنان فان اختيارها متروك للطبيب ، لانه أدرى بنوعها وبسلامة تركيبها .

ولا تنسى ان الرائحة الكريهة فى الفم سببها عادة فساد الاسنان أو اعتلال اللثة او تلف فى أسنان صناعية سبق عملها ويجب أن تعلمى أن المصابين بهذه الظاهرة لا يشعرون بها ولا يدركون ما يترتب عليها من ازعاج للآخرين ، ما لم يتطوع أحد لاخبارهم

البقية على ص ٦٢



سن المراهقة

للدكتور نور الدين طراف

دور المراهقة هو الفترة من العمر التى تبدأ فيها الفتاة الصغيرة تحس تغييرات مختلفة تشمل كيانها فتميز بينها وبين لداتها من الجنس الآخر .

وتبدأ هذه التغييرات عادة حوالى سن الرابعة عشرة وان كانت تبادر فى الظهور قبل ذلك فى كثير من الشعوب أو الافراد .

ولا تقتصر هذه التغييرات على تطور جسمانى فقط بل تشمل أيضا تطورا نفسانيا له أهميته الكبرى فى كيان الفتاة ومستقبلها . ولذلك كان هذا الدور فى عمر الفتاة من أخطر الادوار ومن أكثرها ضرورة لان تخضع الفتاة فيه لارشاد سليم ، وأن تكون ملمة الى حد ما بهذه التغييرات التى تشمل كيانها وما تدل عليه .

والتحول الجسمانى الظاهرى يتلخص فى :

١) نمو الثديين نموا واضحا استعدادا لان يؤديا وظيفتهما الحيوية فى المستقبل القريب حينما تصبح الفتاة أما

٢) نمو الاعضاء التناسلية خارجية كانت أو داخلية الى الحد الذى يمكنها من أن تخدم رسالتها المقدسة من نقل بذرة الحياة على مر الاجيال وكر السنين .

٣) نمو عظام الحوض بحيث تستطيع أن تعد للجنين مكانا مريحا يضمن سلامته طول فترة الحمل وأثناء عملية الولادة

٤) استدارة الجسم كله وتوزيع الدهن فيه توزيعا يكسبه صحة وجاذبية فى نظر الجنس الآخر

ولعل أهم هذه التغييرات جميعا هو بدء ظهور ذلك الافراز الدموى الذى يطلق عليه « الدور الشهرى » والذى يلازم المرأة فترة طويلة من عمرها متحددا فى كل شهر بأيام تتفاوت بين الاربعة والسبعة والذى ينقطع تماما فى أثناء فترة الحمل فيكون انقطاعه فى أول الامر احدى العلامات الدالة على الحمل .

والدور الشهرى المنتظم الذى لا يصاحبه اضطرابات أو آلام يدل على جسم سليم وصحة سليمة .

ويجب أن يحاط بدء الدور الشهرى فى الفتاة بالعناية اللازمة حتى يأخذ مجراه الطبيعى ويبدأ فى التكرار بانتظام كما يجب أن لا تعرض نفسها للبرد فى أثنائه فربما سبب البرد انقطاع الحيض فجاة وحدوث آلام شديدة بالحوض .

ويعتقد كثير من السيدات أن الحمامات فى أثناء فترة الحيض مضرة مع أن هذا خطأ فاذا كانت الفتاة معتادة على أخذ حمامات يومية فيجب تشجيعها على الاستمرار أيضا فى ذلك أثناء الدور الشهرى فكل نظافة مرغوب فيها .

واضطرابات الحيض كثيرة الحدوث وهى من أهم اسباب المشكلات الصحية فى الفتاة والمرأة ، والواجب أن تلجأ الفتاة الى طبيبها تسأله النصح اذا كان هناك ما يرهقها فى هذه الناحية .

مسمار جحا ..؟!

للدكتور ابراهيم عبده

هناك على الضفة الاخرى من العالم جماعة من الناس أقامت حضارتها الحديثة على أن لحريات الشعوب قداسة ينبغى أن تبذل فى سبيلها المهج والارواح ، وقد أبت هذه الجماعة أن تضع أوروبا أنفها فى أى بلد من بلاد الامريكتين حتى لا يفسدها العالم القديم بما ينطوى عليه من مفاسد ، فكان أن قررت مبدأ « مونرو » الذى يحول بين أوروبا وبين استغلال دول العالم الجديد أو استعمارها أو تقسيمها .

ولكن هذه الجماعة من الناس فى غفلة من ضميرها وافقت بل دعت فى عنف وبشتى الوسائل الى تقسيم فلسطين تلبيه لرغبات المرابين من الصهيونيين وهكذا ألغت أمريكا مبادئها الرفيعة وأهملت مثلها العليا ، وأقرت « جحا » على ما ادعاه لنفسه بغير حق ! !

وقصة جحا نرويها بايجاز حتى يرى القارئ كيف استطاع جحا أن يسيطر فى القرن العشرين على مبادئ السادة الامريكيين

كان لجحا بيت تخير حجرة منه ودق فيها مسمارا ثم باع البيت ، وعاد يطالب بزيارته فى كل يوم لأن له فى احدى حجراته مسمارا ! فاذا أجيز له هذا الحق ، حق الاطمئنان على مسماره ، تطلع الى بقية الحجرات فى صفاقة فاقت جميع الصفاقات ..

وهكذا لبس الصهيونيون ثوب جحا ، وقالوا لنا فى القدس مبكى ، ونحن نريد أن نطمئن عليه ونزوره ، ثم طالبوا أن يقيموا بجواره ، ثم رأوا أن الفضاء بجوار المبكى لا يفى ، وأن دموعهم تريد جبلا تسيل عليه وسهلا تحط فيه ، وكان لهم ما أرادوا فاستعمروا فى الجبل والسهل بعض القرى

وانا لفى غفلة حقا اذا ظن اليهود والنصارى والمسلمون فينا أن فلسطين هدف الصهيونية وحدها ، فذلك أدنى ما يطالب به خلفاء النازيين فى الارض ، فهم يروون أن لهم فى مصر قصة ، وأنهم خرجوا منها مضطهدين وانشق لهم البحر وأنهم شعب الله المدلل لانهم دون خلقه قد سعوا الى رؤيته والتمتع بنورانيته حتى جاءهم النذير أن حسبهم من ربهم أن انشق لهم بحر حماهم من فرعون وخدنته ..

ومن ثم انطلق الصهيونيون الى كل صقع وناد ، يدقون مسمارا هنا ومسمارا هناك ، فاذا مرت القرون وعصروا الدول الغربية فى مالها وذهبها ومصاغها سحبوا مساميرهم من كل مكان ، وقالوا الى المسمار الاكبر ننشئ حواليه دولة « سرطانية » تبدأ بصحارى مصر الغربية وتمضى الى شط العرب ، وننزل بها الى نجد ونطلع بها الى حلب ..

وانا لفى غفلة اذا لم يفهم هذا يهود العرب ومسلموهم ونصاراهم فى غير فلسطين وسوف يقيم النازيون «الصهاينة» دولتهم لتستغل ذهب العرب وآنيتهم وحليهم بنفس القوة التى استغل بها أسلاف الصهيونيين من آلاف السنين ذهب المصريين وآنيتهم ، ما دام العالم المتحضر قد هيأ لهم وسائل الاستغلال ، فزاد على الناس دلالهم المقيت ، ولم يجدوا بعد من يلزمهم الادب للمرة الثانية فى التاريخ ..

وانا لفى غفلة حقا اذا تخيلنا أن الحرب وحدها كافية للقضاء على السرطان فى أرض الميعاد ، فان السرطان يريد أن يزحف فى البلاد العربية جميعا لان فيها أرضا خصبة لاموالهم وصناعاتهم وتجاراتهم ، وهنا بيت القصيد ، هنا مشاكل « المسمار » كلها ، انها تجارة وصناعة يرجوها الصهاينة فى الشرق العربى ليكونوا سادته سواء كنا نصارى أو يهودا أو مسلمين وحربهم فى هذه النواحى هى الحرب التى تفزعهم وتقضى على دولتهم أقاموها أو أقعدناها ، وهى حرب تفضل الحراب والرصاص ، لانها حرب القوت ، وقوت الصهاينة آنية مسروقة أو ذهب منهوب ..

صدقونى انهم يريدون ذهبا لا دولة ، انهم طلعوا على الدنيا وبريق الذهب يخطف أبصارهم ، وانهم يريدون آخر ما تراه عيونهم ، وهج الذهب يخطف مع الموت أبصارهم ..

لعلنا لم ننس قصة ذلك الصهيونى المرابى الذى طلب الصليب وهو على فراش الموت ، فاذا أعطوه اياه قبله فى خشوع ، وعز على أسرته أن يقضى عميدها مسيحيا وكان بالامس من دهاقين الصهاينة ، فسألوه كيف يقبل صليب المسيح وهو يتهيأ للقاء ربه ، فأجاب والنفس حزينة والقلب ملتاع ... انه من الذهب ... والذهب ديننا عشنا أو حضرتنا الوفاة ! ..

هدى هانم شعراوى

لا يزال اسمها على كل لسان ، وسيبقى هذا الاسم الكريم ملء السمع والبصر ، فانها جيل بأسره ، عرف الناس قدره وأحسوا فضله ، وعاشوا فى عطفه ، ولن ينسوا أياديه غابت شمس أو طلع نهار

قضت الى ربها راضية بعد أن تركت فى كل بيت معروفا ، فهى التى دعمت مجتمعنا ورفعت مستوى الجماهير ، فقد كانت المدارس النسائية تعد على أصابع اليد الواحدة فاذا هى اليوم مئات ومئات كانت البنت تنشأ فى البيوت على أنها متاع للرجل ، فاذا البنت مع الولد حذوك الرأس بالرأس ، واذا فى المحاكم محاميات وفى كل شارع طبيبة ، والحقول تنتظر مهندسات للرى أو الزراعات

تلك هى السيدة التى بكتها مصر منذ أسبوعين ، وسحت دموعنا غزيرة صادقة على فقدها ، وتلك هى بعض أفضالها نرويها فى فصل قصير ، وحسبها من الزمن أن سجل تاريخها بحروف من نور لن ينطفئ ما بقى الكون وبقى فى الكون انسان

ستبقى هدى هانم شعراوى ذكرى طيبة لجيلنا وعنوانا ضخما على كفاحنا نحن السيدات ، سواء اتصل هذا الكفاح بحياتنا الاجتماعية أو السياسية ، فقد كانت هدى هانم ومدرستها طرفا أصيلا فى كفاح مصر والبلاد العربية من أجل مجد الحياة

انها مثل فى جيل عز فيه المثال فلنأخذ من تاريخها العبر ولنقتف آثارها فان ذلك كان خير ما ترجوه وهى ترمقنا بالعطف فى عالم البقاء

بنت النيل

رفقاً بطبيبك

للدكتور مصطفى الديوانى

ان مهنة الطب عجيبة حقا ! فى أحد طرفيها شفاء وفى الطرف الآخر موت وفناء • ويصل الاثنين جسر فى حجم اصبع الابهام يتعرض الطبيب أثناء اجتيازه الى شتى ألوان التفاعلات البشرية • فهو يتلقى باقات الزهور اذا من الله بالشفاء وتنهشه من قريب أو بعيد قوارع الكلم اذا أذن الله بانتهاء رحلة مريضه فى عالم الفناء • فقليل من يقتنع أن هناك عالم فناء وعالم بقاء وما أسهل اجتياز الجسر الموصل بينهما اذا الله شاء •

ان الطبيب منا يعتز أيما اعتزاز بثقة مريضه ويخاف عليها من الخدش فما بالك بالفقد والضياع • ويعز عليه جدا أن يتخيل انه فى يوم قد يكون قريبا أو بعيدا ، اذا خانه التوفيق ذات مرة قد تتحول البسمة الكبيرة الى عبسة قاتمة تتربع على عرش العين والحاجب كلما التقى الصديقان القديمان ، أى الطبيب ومريضه • أين الحب القديم ولماذا ينسى الناس مافعله الطبيب لاجلهم

الويل للطبيب من الام اذا لم يوفق فى علاج أحد أطفالها • انها تنتقل به من عيادة الى أخرى عارضة على الزميل تلو الزميل ماقدمت يدا من سبقه من ضحاياها • والكثيرات يعلقن أثناء عرض القضية تعليقات لا تخلو من السخرية والاستخفاف بمن كان فى يوم من الايام موضع ثقتهن وعنوان المهارة فى نظرهن ، والطبيب المنصت يستمع فى ألم هائل لانه على يقين أن دوره فى الهلهلة آت عما قريب •

ولو انتظرت الام قليلا لانصفت طبيبها القديم العزيز •• فقد يكون شفاء الطفل على يدى زميله الذى يراه بعده ودون علمه راجعا لمرور الوقت وليس بفضل العلاج الجديد الذى قد لا يختلف عما سبقه الا بالاسم فقط • ولو كانت الام عادلة منصفة لعملت ما نسميه (كونسلتو) تجمع فيه طبيبها مع أى طبيب آخر تختاره فهذا يفيد طفلها أكثر ويقول الحديث : لا خاب من استخار ولا ندم من استشار فلو اجتمع زميلان أو أكثر وتناقشوا فى مشكلة طبية فانهم يتوصلون الى حلها بطريقة أكمل وأكثر فائدة للمريض مما لو اختلى كل منهم بالمريض على حدة • بهذه الفلسفة فقط ياسيدتى يمكنك الاحتفاظ بطبيبك الذى نال ثقتك الاولى ، والثقة الاولى كالحب الاول يحتل المكانة الاولى من النفس المرهفة • والطبيب منا يتمتع بثقة الآلاف فلن يضيره أن يعوضه الله عن ثقة بثقة أو حب قديم بحب جديد • وماعيادته الا فندق كبير تخرج منه كل يوم عشرات ليستقبل عشرات آخرين ، والساقية تدور • ودولاب الاعمال يسير فى نظام آلى عجيب • أما أنت يا سيدتى فقد اخترت واحدا من بين مئات ومنحته ثقتك فى استسلام التى أثبتت لها الايام والتجارب أنه الوحيد الجدير بها • فلا تخلى به اذا خانه التوفيق ذات مرة لانك الخاسرة على أى حال •• لا تنعتيه بالمخرف أو الجاهل بعد أن كان فى نظرك أكبر العلماء فليس هناك بشر منزه عن الخطأ •

لهن في التاريخ نصيب

شجرة الدر

للدكتور علي ابراهيم حسن

نبغ من بين المماليك الذين استكثر منهم الصالح نجم الدين أيوب ، عدة أشخاص كان لهم أكبر الاثر فى تغيير مجرى السياسة المصرية ، من أهمهم « شجرة الدر » أو « شجر الدر » وهى أول سلطانة على مصر من غير الايوبيين ، وقامت بدور هام فى حوادث انتقال السلطنة من أيدى الايوبيين الى أيدى أمراء المماليك ،

كانت شجرة الدر أرمينية على جانب وافر من الذكاء والجمال ، بعثها الخليفة المستعصم بالله العباسى من بغداد الى نجم الدين أيوب فى القاهرة ، فولدت له ابنه خليلا ، وأصبحت أم ولد فى حريمه ، وتوطدت مكانتها لديه بمولد ابنها حتى لقد سميت أم خليل وصحبته فى رحيله الى بلاد المشرق فى حياة أبيه السلطان الكامل ، ثم ظلت معه حينما حبسه الملك الناصر داود صاحب حلب بالكرك سنة ٦٣٧ هـ . ولما اعتلى ايوب عرش السلطنة الايوبية فى مصر ، ارتفع شأن شجرة الدر ، ثم اعتقها أيوب وتزوجها .

اشتهرت شجرة الدر بالدهاء ، ووصفت بأنها « صعبة الخلق ، قوية البأس » تجلى دهاؤها حين أوصت بكتمان خبر وفاة زوجها أيوب ، وقت أن كانت الحرب قائمة بين المسلمين والصليبيين فى مصر ، حتى لا يقع الاضطراب فى صفوف الجند . واستمرت هى فى وضع الخطة الحربية والاشراف على تنفيذها ومراقبة سير المعركة ومد القواد بآرائها، وتحمس المماليك البحرية فى القتال بقيادة بيبرس وتضافر معهم الاهالى حتى نكلوا بالاعداء فى المنصورة .

فى تلك الفترة الحرجة ، أحكمت شجرة الدر اخفاء خبر موت زوجها أيوب : فأمرت بأن يتولى غسل جثمانه أحد أطبائه ووضع فى تابوت حمل ليلا الى قلعة الروضة ، وبعد دفنه فى قبره بجوار المدرسة الصالحية كانت تقول للامراء « ان السلطان مريض لا يصل اليه أحد » كما كان السماط السلطانى يمد فى مواعيده والاوامر تخرج كل يوم

وقبل أن يعرف خبر وفاة السلطان أيوب استدعت شجرة الدر ابن زوجها توران شاه ، وكان غائبا عن مصر فى حصن كيفا . وأصدرت الاوامر الى أكابر رجال الدولة ومقدمى الجند بأن يحلفوا له يمين السلطنة كما دعا له خطباء المساجد على منابر البلاد . ومنذ ذلك الحين تسلم توران شاه زمام الملك وقيادة الحرب . ولكنه لم يحمد لشجرة الدر صنيعها بل تنكر لها وهددها وتوعدها ، واساء معاملتها واضطهد أنصارها ، وطالبها بأموال أبيه ، فاستغاثت بزعماء المماليك البحرية الذين اتفقوا على قتله ، ولم يلبث أن قتل فى المعسكر السلطانى فى فارسكور :

وعقب مقتله ، نادى كبار رجال الدولة بشجرة الدر سلطانة على مصر ، وتلقبت بعدة ألقاب من بينها: «الملكة عصمة الدين شجرة الدر » و « الستر العالى والدة خليل » ، ودعى لها على المنابر « بملكة المسلمين والدة الملك خليل »و«عصمة الدنيا والدين أم خليل المستعصمية « نسبة الى الخليفة المستعصم » صاحبة الملك الصالح » . على أن الاحوال اضطربت على أثر توليها الملك ، فان الخليفة العباسى نعى على أهل مصر اقامة امرأة فى السلطنة ، ولم يتمكن أمراء المماليك من أن يحصلوا على موافقته على اختيارها ، بل على العكس رد الخليفة على طلبهم بقوله « ان كانت الرجال قد عدمت عندكم فاعلمونا حتى نسير اليكم رجلا » ، لذلك عارض الشعب المصرى فى توليها العرش . ولكن شجرة الدر احتفظت بالعرش فى بيتها ، بزواجها من الامير عز الدين أيبك ، ونزلت له عن السلطنة ،بعد أن حكمت البلاد ثمانين يوما ، أظهرت فيها حكمة فى تصريف الامور .

نغص على شجرة الدر حياتها ، أنها كانت شديدة الغيرة على زوجها السلطان أيبك ، حتى أرغمته على التخلص من زوجته الاولى أم ولده على ومنعته من زيارتها هى وابنها ، وسأم أيبك مثل هذه الحياة الزوجية ،وأرسل الى الملك بدر الدين لؤلؤ صاحب الموصل يخطب ابنته ويظهر أنه كان يرمى من وراء ذلك الى هجر شجرة الدر التى ما لبثت أن فطنت الى ما يدبر لها ، وتوجست خيفة حين غادر أيبك القلعة وأقام فى مناظر اللوق فبعثت اليه تلتمس منه الصفح عنها ، فاستجاب الى دعوتها ، وقضى عصر ذلك اليوم فى لعب الكرة . ولما غربت الشمس ، غادر ميدان اللوق ودخل القصر ، فاستقبلته شجرة الدر بحفاوة بالغة ، وكانت قد أعدت



خمسة من غلمانها الاشداء ، فلما استراح أيبك ودخل الحمام ، انقضوا عليه وقتلوه وتعددت الروايات فى طريقة قتله : فقيل انه قتل خنقا ، وقيل ان شجرة الدر أخذت تضربه بالقبقاب على رأسه حتى مات ، وقيل ان القتلة لما انقضوا عليه أخذ يستغيث بشجرة الدر ويتضرع اليها وأنها تأثرت بتضرعه وطلبت من الغلمان أن يتركوه ولكنهم لم يستمعوا اليها خوفا على حياتهم اذا ما ظل على قيد الحياة . وأذيع فى صباح اليوم التالى أن السلطان أيبك مات فى الليل فجأة ، فلم يصدق أكثر الناس هذا النبأ ، وراجت الاشاعات فى العاصمة .

واعتلى على ابن السلطان أيبك عرش السلطنة ، وبدأ عهده بالانتقام لقتل أبيه فاعتقلت شجرة الدر فى البرج الاحمر ، ثم حملت فى يوم الجمعة ١٠ ربيع الثانى سنة ٦٤٨ هـ الى أم السلطان على ، فأمرت الجوارى بضربها بالقباقيب الى أن ماتت فى يوم السبت ، وألقيت من سور القلعة الى الخندق ، وليس عليها سوى سروال وقميص ، فبقيت فيه أياما ، ثم حملت فى قفة ، ودفنت بقبرها قرب مشهد السيدة نفيسة ، الذى لا يزال الى اليوم بقسم الخليفة بالقاهرة

هكذا ماتت شجرة الدر بعد أن ظلت سنين طويلة صاحبة النفوذ فى مصر . وكانت فى عهد زوجها السلطان أيوب وبعد نزولها عن العرش للسلطان أيبك أبرز شخصية فى الدولة المصرية ، ولها أبعد الاثر فى انقاذ مصر من كارثة استيلاء الصليبيين عليها . وكانت على ما وصفها المؤرخون — « خيرة ، دينة ، رئيسة عظيمة فى النفوس ، ولها مآثر وأوقاف على وجوه البر معروفة ..

حذرى

مع العام الجديد

قال لنا كبير فى وزارة المعـــارف ان صحيفتكم زاخرة بالارشـــادات ، ولكنه يخشى اذا اتبع السيدات هـــذه الارشادات جميعا، أن يحول ذلك دون أداء واجبهن اذا كن موظفات أو أمهات أو زوجات ..

وهذا صحيح اذا أخذنا كلام أستاذنا كبير وزارة المعارف على علاته ، ولكننا نفخر بما ينقده سعادته ، فأن امتلاء بنت النيل بالنصائح الخاصة بالجمال والتجمل واجب من واجباتها الرئيسيـــة ، ولكنها لا تعنى أن كل نصائحهـــا يجب أن تستعملها السيدة، فأن ما تحتاج اليه واحدة قد لاتحتاج اليه الاخرى، ونحن نقدم لجميع السيدات ما يفيدهن، فاذا وجدت احداهن نصيحة مفيدة اتبعتها وأصلحت بذلك من جمالها وتجملها ولن يضيع هذا من وقتهن الذى يصرفنه فى رعاية الزوج والابن ..

وها نحن نغمر قارئاتنا بنصائح تتصل بالوجه والجسم فهذا عام جديد بدأ فى حياتنا

فبعد أن قطعنـــا من عمرنا عاما أكبر الظـــن أننـــا لم نعن به ولم نحتط فيـــه لصحتنـــاوجمالنـــا ، فـــلا نـــذكر فى التاريخ القديم - وقد أصبح العام الماضى تاريخا قديما - أننا راعينا قوامنا أو وجهنـــاأو راحتنـــا فى الصبـــاح أو المساء

لقد ذهب العام الماضى فى كفاح متصل شغلنا عن أنوثتنا التى ينبغى أن نخصص لهـــا فى كل يوم زمنا ، وأمضينـــا أيامنا على وتيرة واحدة ملاتنا سأما وضـــيقا ، لقـــد مضت هذه الايام ياسيدتى،واحذرى ان يفوتك العـــام الجـــديد فتتشابه أيامك ويكره الزوج حياته وحياتك

ان لنفسك عليك حقا ، ونحن نعذرك اذا أخطأت التقدير فيما مضى ، ولكننا نقدم لك اليوم نصائح رأينا أن نفيدك منها فى مطلع العام الجديد كى تتبعها بحذافيرها

الوجه



• افحصى بشرةوجهك جيدا مرة فى الشهر بواسطة المرآة المكبرة. فاذا وجدت فيهـــا شيئا غريبا اذهبى الى الطبيب



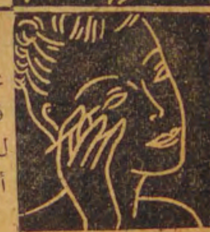
• فرشى وجهك مرتين فى الشهر باستعمـــال فرشاة فى غاية النعومة فقد يساعد ذلك على زوال العالق به



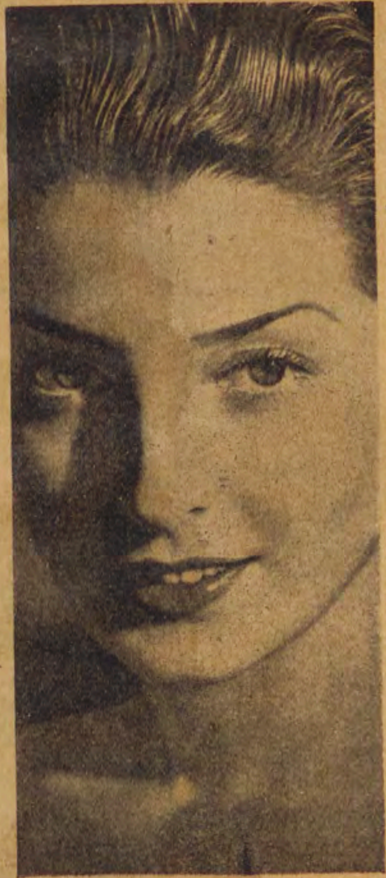
• تممى عـــلى أدوات تجميلك مرة فى الشهر . فقـــد يعلوها التراب أو يغذوها الفســـاد أو تكون قد فرغت



• اعتنى بجمال بشرتك ونعومتها وابعـــدى عن كل ما فيـــه ايذاؤها ولا تستعملى الكريمات التى تضر البشرة الجميلة



• عـــدلى من طريقـــة عملك للتواليت حسب فصول السنة وحسب لبسك . وحسب سنك أيضـــا لتظهرى جميلة





• اعملى لوجهك اربعة « ماسكات » للجمال فى الشهـــر من مستحضر مشهور أو من الخضروات التى تفيد البشرة



• دلكى جلـــدة رأسك مرة فى الشهـــر عـــلى الاقل، وذلك بعدغسلها جيدا والتثبت من خلوها من المـــاء، أو الروائح



• اجعلى الحلاق يحرق لك أطراف شعرك مرتين فى السنة على الاقل . واحـــذرى أن تقومى أنت بهذه العمليـــة



• غيرى تسريحةشعرك اربع مرات فى العام . عـــلى الاقـــل ويجب أن تلاحظى فى ذلك الذوق العام بين الناس .



• نظفى مسام وجهك تنظيفا جيدا مـــرة فى الشهر . ولا يمنعك هذا التنظيف العام لمسامك من مراعاة نظافة الوجه

الجسم



• قومى كل اسبوع بعمل سبعة تمرينات رياضية مختلفة واحذرى تلك التمرينات التى من شانها اتعابك



• خصصى اربع جلسات اسبوعية لعمل حركات للتنفس العميق (مرتين يوميا) ويجب أن يكون ذلك فى الهواء الطلق



• افتحى الدوش البارد على ثدييك كل صباح (واحذرى البرد والنزلات الشعبية) فانها خطيرة



• زنى نفسك مرة فى الشهر بنفس الميزان وبالملابس نفسها . ويستحسن أن يكون الوزن قبل تناول الطعام



• خذى مقاس ابعاد جسمك مرة فى الشهر وليس هذا مشكلة فانت قادرة على ذلك بمساعدة أختك





• اعتنى بتقليم اظافر اصابع يديك ورجليك مرة فى لاسبوع فذلك فضلا عن النظافة يحمى جواربك من التمزق



• امضى يوما كل شهر فى راحة تامة . ولنفرض أنك متوعكة المزاج وأن الطبيب امرك بذلك لتسعيدى نشاطك



• عرضى جسمك لاشعة الشمس مرة كل شهر . واحذرى أن تعرضى شعرك لها فالشمس الثقيلة تقصف الشعر



• مارسى لعبة رياضية كالتنس أو كرة السلة مرة فى الاسبوع . واجتهدى أن تكون ملابسك خفيفة



• نامى اربع مرات فى الشهر بعد ان تكونى قد دهنت وجهك بكريم مغذ ، واحذرى استعمال الادهنة التى تضر البشرة

الصحة العامة

انك ياصديقتى لا تزالين شابة فى مقتبل العمر ، فخذى لنفسك الحيطة وابقى على جمالك وصحتك حتى تستمر حيويتك فى نظر زوجك وفى عيون الناس أجمعين .

• اذهبى الى اخصائى فى الغدد ليطمئنك على انتظام افرازاتها وقيامها بوظيفتها تماما ولا تهملى هذا على الاطلاق



• نامى عشر ساعات مرة فى الاسبوع فى يوم تحددينه بحيث تنامين مبكرة . كما ينبغى أن تنامى سبع ساعات على الاقل



• افحصى دمك مرة فى السنة لتتأكدى من خلوه من جميع الشوائب ولا تعتبرى ذلك شيئا عجيبا فهكذا يفعل المتمدينون



• افحصى اسنانك مرتين فى السنة حتى ولو كنت لا تشعرين بالم فيها فالاسنان سبب كل مرض والعناية بها ضروريه



• اقضى يوما فى الشهر فى الريف لتتمتعى بالهواء النقى امرحى فى الهواء الطلق ففى ذلك صحة بجانب المتعة .



اختبارات الذكاء

للدكتور فؤاد شبيك

١ – التمييز الحسى :
يؤتى بعلبتين متساويتين فى الحجم مثل علبة سجائر أو علبة بودرة وتملأ احداهما بالرمل والاخرى بالقطن ويسأل الطفل أى العلبتين أثقل واجابة الطفل كما يأتى

ا – لا يجيب اطلاقا

ب – يشير الى احداهما بدون تفكير

حـ – يضعهما فى يد واحدة

د – يضع كل واحدة فى يد والطريقة الاخيرة هى التى تدل على تمام ذكاء الطفل

وقد لوحظ أن الطفل يبدأ من سن الخامسة فى التميز الحسى وهو يبنى على عدة عوامل منها فهم الطفل للسؤال وادراكه فورا الطريقة المثلى للاجابة عليه وادراكه طريقة فحص العلبتين ثم الاجابة الصواب وهذه الاجابة تستدعى أن يتكون عنده ادراك عضلى وعصبى يستطيع معه معرفة الاثقل وزنا

٢ – تمييز الالوان :
يعرض على الطفل عدة ألوان أكثر دقة من التى ذكرت فى اختبارات السن الرابعة مثل اللون البنفسجى والبرتقالى والبيج ويسأل الطفل عن لون بعض هذه الاشياء

٣ – تمييز الجمال : فى هذه السن يبدأ عند الطفل احساس بالجمال

وطريقة هذا الاختبار هى أن يعرض على الطفل عدة صور لاشخاص بينهم الجميل والقبيح أو المشوه كشخص أعور مثلا أو مجدوع الانف ويسأل أى هذه الصور أجمل كذلك يعرض عليه صور لعدة حيوانات مثل البومة والقرد والقط والطاووس ويسأل أى هذه الحيوانات أجمل

٤ – تعريف كلمات عامة
فى هذه السن يبدأ الطفل أن يفهم فائدة الاشياء التى فى متناول محيطه فاذا أعطى مبراة مثلا فلا يكتفى بأن يذكر أنها مبراة بل يجب أن يعرف أنها تستعمل لبرى الاقلام ولقطع الاشياء ويمكن سؤال الطفل عن عدة أشياء مثل سيارة – ترامواى – سكر – قلم رصاص – كبريت وهكذا ونكرر أن ذكاء الطفل يعرف من معرفته فوائد هذه الاشياء .

٥ – التكوين الذهنى –
يستطيع الطفل فى هذه السن أن يعرف شكل الشىء وتكوينه فيطلب منه أن يضع زجاجة كولونيا داخل علبتها فيعرف بالضبط وبدون تردد أين تكون عنق الزجاجة وطريقة وضعها وكذلك يطلب منه وضع مفتاح فى ثقبه وتمزق صورة الى أربع قطع ويطلب منه اعادتها والنجاح فى هذا الاختبار يظهر مقدرة حكم الطفل على تكوين الشكل فى مخيلته وعلى ترتيبه لعمله

٦ – تنفيذ الاوامر .
يعطى الطفل ثلاثة أوامر دفعة واحد مثل اذهب الى غرفتى وافتح الدرج وأحضر علبة السجائر ويجب أن تلقى عليه هذه الاسئلة دفعة واحدة وعلى الطفل أن يؤديها تماما دون أن يكرر السؤال ونجاح الطفل فى هذا الاختبار يدل على مقدار نجاحه مستقبلا

٧ – أسئلة عامة يسأل الطفل عدة أسئله عامة تقع فى محيطه اليومى مثل كم سنة عمرك – كم عدد تلاميذ الفرقة – كم عدد حصص اليوم – كم بدلة عندك – والاجابة على مثل هذه الاسئلة تدل على مقدار تنبه الطفل لكل ما حوله

هدايا بنت النيل

تقدم بنت النيل هدايا ممتازة فى هذا العدد منها فساتين وجوارب نايلون وبارفان لانسيل من محلات دلار وعلب مانكير وحقائب يد وصناديق صابون معطر وأقلام روج وقبعات ومحافظ نقود وعلب بودرة وكتب للتجميل والمطبخ والنهضة النسائية وللقصص واشتراكات فى بنت النيل . عددها جميعا ٣٠٠ هدية قد يكون لك فيها نصيب

انجلترا تبتكر موضة المجوهرات

لم يؤثر عن الانجليز أنهم مبتكرون للموضات ، غير أنهم استطاعوا بعد هذه الحرب أن يسيطروا على ناحية من الموضة قلما ينافسهم فيها شعب من الشعوب

وقد يبدو للكثيرات أن موضة المجوهرات آخر ماينبغى أن تعنى به السيدة من موضات ، وهذا غير صحيح ، فقد تبدو الواحدة منا فى حفل فيكون الخاتم أو البروش الذى تلبسه موضع الحديث فى أثناء الحفلة وبعدها ، وقد تشتهر الحفلة وأصحابها نتيجة حديث الناس عن قطعة الماس أو الذهب التى كانت ترتديها فلانة فى حفلتهم ..



وتقضى هذه الطريقة الحديثة بأن تلتصق عقود اللؤلؤ بالعنق فى أشكال وألوان مختلفة تشبه كثيرا هذه الحلى الفاخرة التى تتحلى بها هنا « جريتا جينت » وهى من أجمل ممثلات بريطانيا وذلك وفق آخر موضة للتحلى بالمجوهرات سنة ١٩٤٨





وقد ابتكرت لندن طريقة جديدة للتحلى بالمجوهرات خلال العام الجديد .. سواء كانت هذه المجوهرات حقيقية أو زائفة . من ذلك أن نخبة سيدات انجلترا أصبحن يفضلن عقود اللؤلؤ على البروش فى تزيين صدورهن .

دثري من

الحاجة أم الاختراع ! مثل كلفتنا الحرب الاخيرة أن نعيه ونؤمن به فى كل مكان ، يستوى فى ذلك من حارب ومن لم يحارب من شعوب الارض

وكل يوم ترد الينا الامثلة على صدق هذا المثل ، مرة يتمثل صدقه فى صناعة الاحذية من الخشب ، ومرة فى صناعة القبعات من الخرق القديمة ، وقد سبق لنا أن نشرنا فى « بنت النيل » ألوانا من الاختراعات التى لجأ اليها السيدات نتيجة حاجتهن الملحة الى التأنق والتجميل

وهاهى ذى هولندا قد عز فيها الصوف ، مع أنها من أغنى أمم الارض ، فلما ألحت الحاجة الى هذا الصوف ، وأقبل الشتاء بقره لجأت سيدات تلك البلاد ، المثرية منهن والفقيرة الى صناعة البولوفرات لازواجهن وأبنائهن من صوف الكلاب أو صوف الخراف !

ونحن ننشر هنا عدة صور بديعة جاءت خاصة لبنت النيل ، عما بذلته «مسز فيبيك ادموند» ، مغنية الاوبرا الشهيرة فى صناعة بولوفر لابنها الوحيد ، فقد وجدت هذه السيدة كلابها صالحة لاداء ذلك فقصت صوفها



↑

مسز فيبيك مغنية الاوبرا الملكية بكوبنهاجن وقد امتلات يداها بكلاب جميلة من الفصيلة المالطية تمدها بكميات كبيرة من الصوف



↑

انها تجمع كلابها فى مكان واحد لتبدأ عملية البولوفر وهاهى ذى مسز ادموند تبدأ فى قص شعر الكلاب بعد تنظيفها جيدا

→





مسز فيبيك ادموند ومعها ابنها «بول» طالب الطب الذى يرغب فى البولوفر

صوفها الجميل

ترى أنصنع كما صنعت تلك السيدة أم نكره أن يذاع عنا هذا خشية انتقاد الناس وعندنا في مصر كثير من الكلاب والخراف ؟ ؟ ..

اننا نستطيع أن ننقذ أزواجنا ونوازن ميزانيتنا اذا تفتق ذهننا كما يصنعن تماما في الغرب ، فاننا نستقبل أياما قاسية ولا بأس على السيدة العاقلة أن تتحايل على الحياة وظروفها الشديدة ، فأن في مصر حيوانات يمكن لنا أن نستغل صوفها ، ومنه نصنع لاولادنا وأزواجنا « بولوفرات » جميلة تضاهي أحسن البلوفرات الواردة من الخارج بصوفها المختلف

وقد ضربت لنا هذه الممثلة الاسوة الطيبة ، ويجب أن يعاوننا الرجال اذا تعذر علينا غزل الصوف وتلوينه ، فأن في مصر على مانعتقد مؤسسات لهذاكله، منشأنها أن تساعدنا على غزل الصوف واخراجه في شتى الالوان

أنظري يا سيدتي الى هذه الصور المنشورة مع هذا الكلام فأن فيها الدليل على أن السيدة العاقلة قادرة على أداء وظيفتها أحسن الاداء وأنها اذا حزمت أمرها استطاعت أن تخلق من العدم أشياء وأشياء



واخيرا انتهى البولوفر وهاهو بول أدموند يرتديه ↓



↑ فاذا كان لديك ياسيدتي عدد كبير من الكلاب ذات الشعر الطويل فافعلي مثلما فعلت مسز ادموند

مسز ادموند تبدأ في صنع البولوفر لابنها وقد أحاط بها كلبان من الكلاب المالطية ↓



يجعل الشعر خصلا صغيرة يرسل الى ماكينة الغزل لغزله على هيئة خيوط ↓





↑ ها هي ذي مسز ادموند مع والدها الذي خف لمساعدتها في لف شلات الصوف



↑ توضح هذه الصورة مقدار الشعر المنتظر جنيه من الكلاب السبعة



راقبى أناقتك قياماً وقعوداً



أما مشيتنا وجلستنا فلا شك أنها فى حاجة الى رعاية ، وليس عيبا أن نعرف ما فينا من عيوب ، فذلك أدنى مراتب الكمال اذا كنا نريد حقا مكانا رفيعا فى الهيئات الاجتماعية .

انك يا سيدتى لا تلفتين النظر بثوبك الغالى ولا بمجوهراتك النادرة ولا بجمالك الفتان ، فقد يخفى هذا على كثيرين ، أما مشيتك أو جلستك فأن أى خطأ يقع أثناء الحالتين لا يفوت الرجال والسيدات على السواء .

وها نحن أولاء ننشر لك على هذه الصفحة عدة صور خاصة بالمشية المعتدلة والمضطربة وخاصة أيضا بالجلسة الصحيحة والخطأ واسمعى ما يقوله المختصون

اختيار الفستان مهمة عسيرة وطريقة ارتدائه لا تقل صعوبة عن مهمة اختياره . ان الفستان البليسيه يسهل عليك السير فاذا ارتديت فستانا من هذا النوع فكرى فى أن تمشى باعتدال . لا تسيرى محدودبة ولا فاردة صدرك كبطل من أبطال حمل الاثقال .. كونى مرنة العود .

أما اذا كنت مرتدية هذا الفستان التواليت فتوخى الاناقة . لا تجلسى على الكرسى بتراخ ولا تقلبيه الى الخلف . لا تضعى قدميك خلف أرجل الكرسى . وعلى أى حال فسواء أكنت واقفة أم جالسة راقبى وضعك ولكن بدون تصنع والا ضاع سحرك . فأن فى الجلسة أو المشية سحرا لا ينبغى أن تهمليه أبدا





ان الموضة لا تعرف مبدأ ولا مثالا تسير عليه فهي تارة تميل الى المغالاة والمبالغة وتارة أخرى تميل الى الاعتدال . وقد طلعت علينا الموضة هذا العام بشيء جديد وقديم في نفس الوقت فهو جديد بالنسبة للفتيات الصغيرات السن لانهن لم يكن قد وقع نظرهن بعد على فستان ارتفاعه عن الارض لا يزيد على خمسة وعشرين سنتيمترا . وهو قديم بالنسبة لامهاتنا وجداتنا فقد عرفن الفساتين الطويلة وارتدينها

كتب لنا المسيو جاك فاته وهو من أصحاب أكبر محلات التفصيل الراقي في باريس يدافع عن الموضة الجديدة التي وضع أصولها : قال : «لقد عملت ما يرضي ضميري وذوق النساء في آن واحد ان الموضة الجديدة تخفي عيوبهن وتبرز محاسنهن انهن سيثرن على أول الامر ولكنهن لن يلبثن أن يعدن الى صوابهن ويتبعن الطريق الذي رسمته لهن »

وقال كرستيان ديور وهو من اكبر مبتكري الازياء في العاصمة الفرنسية : « ان الزي الجديد زاد من جمال الكتفين وأبرز الصدر ورقق الخصر وادار الردفين وانه باخفائه الساقين زادهما سحرا وجمالا »

أما مارسيل روشا صانع المشهور فقد دافع عن نفسه بقوله : لم أعمل شيئا يخالف طبيعة المرأة . ان المرأة تتغير من يوم الى يوم بل من ساعة الى ساعة . ولما كانت الموضة قد خلقت لها فانني اعمل دائما لارضائها . لقد كانت الموضة الى سنة ١٩٣٤ للفساتين الطويلة فجئت وقصرتها فثارت النساء على أول الامر ثم رضخن . اني



استطيع أن اؤكد لك أن الثورة التي قمن بها على ما هي الا عاصفة في فنجان!!»

لنعد الآن الى القاهرة لنعرف آراء من يهمهم أمر هذا الزي الجديد .

رأي سيدة من الطبقة الراقية

سألتها رأيها فقالت لي « ان زي هذا العام مضحك للغاية . انه يفكرني بالاراجوز . لسوف اقاومه بكل قوتي »

رأي ربة منزل

ولما خفت أن تريني عمليا كيف تقاوم هذا الزي بكل قوتها استأذنتها بالانصراف . وبينما كنت صاعدة سلم منزلي قابلت جارتنا وهي ربة منزل بكل ما لهذه الكلمة من معنى فبادرتها بالسؤال عن رأيها في هذا الزي الحديث فأجابت قائلة : سيحتم هذا الزي على السيدات أن يعدن الى لبس الكورسيه وهي عملية ليست سهلة وخاصة للحوامل . ولكن فيما عدا ذلك فاني أرحب باطالة الجونيلة لانها أخفت الركبتين وأنت تعلمين أكثر مني أن صاحبات الركب الجميلة نادرات .. »

رأي مستخدمة :

أما الآنسة س.ى وهي كاتبة على الآلة في أحد المحال التجارية وعمرها واحد وعشرون عاما فهي تأخذ على الزي الجديد أنه يكبر سن المرأة الامر الذي تخشاه حواء كثيرا . وتضيف الى ذلك أن زي هذا العام لا يوافق الا السيدات ذوات القد المشوق .

رأي جدتي :

ولما توجهت بنفس السؤال الى جدتي قالت لي : من يجرؤ على القول ان هذا الزي جديد ؟ انه قديم وقديم جدا .. ثم أخذتني من يدي وأرتني صورة فوتوغرافية لها وهي في سن الشباب وقالت لي « أنظري هذا الفستان ألا يشبه زي اليوم ؟ »

رأي زوجة موظف :

وسألت زوجة موظف بالدرجة الخامسة فقالت : « ان الازمة الاقتصادية وارتفاع أسعار الاقمشة سوف يجبران هذا الزي على الانسحاب بدون رجعة . هذا من ناحية ومن ناحية أخرى اني أرى أن السيدات اذا رضخنا لهذا الزي سيوفرن على كناسي الحكومة مجهودهم اذ ستقوم فساتينهن بهذه العملية خير قيام !! »

رأي أحد الازواج :

ولما توجهت بالسؤال الى زوج صديقتي قال وشرر الغضب يتطاير من وجهه « لو كنت حاكما في هذا البلد لأمرت باعدام الخياطين والخياطات شنقا في ميدان باب الحديد ليكونوا عبرة لمن لا يعتبر . انهم يستغلون ضعف السيدات ولكني



سوف أقاومهم وأقنع زوجتي بأن الزي القديم أجمل ألف مرة !! »

رأي رب أسرة :

وهذا والد لست بنات فلأتقدم منه ولأسأله رأيه عن الزي الحديث : « لقد خربوا بيتي أصحاب محال الازياء! تصوري لقد طالبتني بناتي بأربعين متر قماش لصنع هذه الفساتين الطويلة العريضة ، يجب على مجلتكم أن تقاوم هذه البدعة رحمة بأصحاب العائلات الكبيرة »

وأنت أيتها القارئة أليس لك رأي في هذا كله ؟

اشتركي في هذا الاستفتاء بأن ترسلي الى مجلة بنت النيل ١ شارع ابن ثعلب قصر النيل القاهرة ردك بكلمة « نعم » أو « لا » على السؤال الآتي : **هل أنت موافقة على الزي الحديث ؟**



إشارب لكل مناسبة

على هذه الصفحة ياسيدتى مجموعة جميلة من ايشاربات مختلفة يمكنك استعمالها :

تروبون وايشارب حول العنق فى وقت واحد

ايشارب وفى نفس الوقت يصلح لان يكون صدر (بلاسترون) لتايور

يحتمل أن يكون حزام أنيق على فستان اسبور مثلا ويكون ملائما للون الايشارب

واليك طريقة لعمل كل من الايشاربين:

الايشارب الاول المكون من ثلاثة ألوان أو أربع :

يلزم له ١٠٠ جرام من صوف ٤ فنلات بني ، وقليل من الجرامات من صوف أخضر كذا أصفر وأحمر – داير نمرة ٣

الطريقة :

ابدئى على ٦٠ غرزة أستك (١ ، ١) من الصوف البنى – اعملى أستك ، اخصمى واحدة – والاخرى زيدى واحدة كل سطرين ثم اشتغلى ١٢ سطرا بني وسطرين أخضر و١٤ سطرا بني وسطرين أحمر و١٤ سطرا بنى وسطرين أخضر و١٢سطر بنى و٢سطر أخضر و٤ سطر بنى و٢ سطر أصفر وهكذا الى أن يصل الى ١٦٠ سم

وبأبرة واحدة (ابرة صوف) يمكنك عمل















تقاطع بالخيط الملون لكى يكون شكل الكاروه الموجود بالايشارب المرسوم وقد يمكنك أيضا استعماله كالاشارب الاخر

الايشارب الثانى وهو الازرق والرمادى يلزم له الخامات الاتية :

ابرة نمرة ٣ ، ٥٠ جرام من صوف رفيع غامق ، ٥٠ جراما من صوف رفيع فاتح

الطريقة :

اشتغلى ٦٠ غرزة وهى ابتداء الايشارب وكل الغرزة المستعملة هى العادية (كله عدل)

٩ أسطر بالون الغامق ، ٩ أسطر آخرين باللون الفاتح

تزيدى فى أول السطر غرزة وفى التالى تخصمى أخرى وهكذا الى أن يكون بالورب كما هو مبين لك وكذا يكون طوله من ١٦٠ الى ١٧٥ سم ٠

هنا وهناك

الموضة تتأثر بزواج الاميرة

راجت أربعة ألوان فى عالم الازياء فى بريطانيا يبدو أنها ستحتل الصدارة طوال العام الجديد بعد أن تبين تفضيل الاميرة اليزابث لالوان زهر الليمون والاخضر الباهت والداكن ثم الازرق ٠ وقد أخذت مصانع الاصباغ تنتج كميات وافرة من هذه الالوان اذ أنها تتوقع ازدياد الطلب عليها ٠

من هدايا العرس

اشتملت الهدايا التى تلقتها سمو الاميرة اليزابث طاقما لملابس الاطفال الصغار صنع من الكشمير الصينى وثمانية عشر زوجا من جوارب النيلون ٠

انتشار الملابس الطويلة

عاد بيير بالمان – وهو من أشهر الخياطين الباريسيين – الى فرنسا بعد جولة قام فيها بدعاية للملابس الطويلة فى البلاد الواقعة تحت خط الاستواء وخاصة فى استراليا ٠

وقد قال فى اجتماع صحفى أنه اضطر فى اجتماع للسيدات أن يرفع سرواله ويكشف عن ساقيه ليظهر الفرق بين ساقيه وقد كساهما السروال وبينهما وهما عاريتان ! !

كيف يكافحون المرض

أخرج مكتب الاستعلامات المركزى لوزارة الصحة البريطانية فيلما عن شلل الاطفال يستغرق عرضه ١٥ دقيقه ٠ تحت عنوان « التشخيص السريع لشلل الاطفال الحاد » ٠ وشرح فيه أعراض المرض الاولى والحالات المنتشرة منه فى بريطانيا فى الآونة الحاضرة ٠

والمقصود من اخراج هذا هو مساعدة عامة الاطباء فى حالات المرض فى أولى مراحله بأسرع ما يستطاع وتجنب انتشار العدوى به

تخيّرى معنا

وعدنا ، وكان وعد الحر دينا ، وهانحـن نبر بوعدنا ونقدم لك على هذه الصفحات الاربع وحدها أكثر من مائة موديل ، غير الصفحات الاخرى التى خصصناها لازياء أخرى وردت الينـا من لنـدن وهوليوود ، ونحن نتحدى ــ فى هذه الصفحات جميعا ــ أن تسبقنا صحيفة ما فى الشرقين الادنى والاقصى فى نشر هذه الموديلات التى أرسلت لنا خاصة من هنا وهناك

وهذه الموديلات التى صغرنا حجمها لنكثر منها قد وردت الينا من باريس ، وهى تضم آخـر مـا قدمته بيوتات الموضة هناك من أحدث الازيـاء . وهى تضم مجموعات متباينة من الفساتين والتايورات والمعاطف البسيطة والمعاطف المزركشة وهى فى مجموعها مختلفة متباينة ومن شأنها أن تحير أى سيدة فى أى مكان من شرقنا العربى فى اختبار مايحلو لها من هذه الازياء ، فتخيرى معنا واحدا أو اثنين ، والبسى كما تلبس الباريسيات، فليس فى باريس سيدة تلبس ثوبا يختلف عن هذه الاثواب التى نقدمها لك













اذا بحثت فى هذه الازياء على هاتين الصفحتين والصفحتين السابقتين عن الثوب الذى يرضيك سواء كان فستانا أو تايورا أو معطفا ، فلاحظى أولا أن على الصفحة المقابلة بعض فساتين السهرة الجميلة المزركشة ، كما نرجو أن تبحثى أيضا فى هذه الموديلات عما يناسبك من القبعات فان الموضة فى باريس هذا العام تستلزم أن يكون لكل ثوب قبعته وقد أوصتنا مندوبتنا فى فرنسا أن نلفت نظر قارئاتنا الى أن الفساتين ليست موضات فحسب بل هى ألوان أيضا ، وينبغى أن نراعى نحن بحذر الالوان التى تناسبنا أو التى لا تناسبنا ، ففى فرنسا قد لا يختلف الذوق فى اللون أما فى مصر والشرق العربى فنحن ألوان مختلفة ، منا السمراء ومنا البيضاء ومنا الشقراء ولكل من هذه الالوان ما يناسبها من ألوان ، ونحن نترك هذا لذوق قارئاتنا وكلنا ايمان بأذواقهن











كىّ يكون خصرك نحيلا



نستطيع أن نقول أن الكورسيه سيعود الى الظهور ان لم يكن قد عاد بالفعل منذ شهر أو أكثر · ويعلل البعض سبب عودته الى حلبة الموضة هو نفور السيدات من البساطة التى لازمت أزياءهن طوال سنى الحرب ·

وأشكال الكورسيهات كثيرة هذا العـــام وهى تجمع بين جمـــال الشكل والاناقة والراحة

فالكورسيه رقم ١ صغير الحجم من الباتيستة الوردية ولســتك حريرى ··

والكورسيه رقم ٢ وضع تصميمه للفســـاتين التى تكشف عن الكتفين وهو يجمع بين الكورسيه والسوتيان ولكن بدون حمالات ·

أما الكورسيه رقم ٣ فقد ضرب الرقم القياسى من حيث الراحة · وهو مصنوع من الساتان الموشى بخيوط اللستك ·

وهذ االكورسيه رقم ٤ فهو من الساتان الوردى واللستك وقد قوى ببعض البالين الرخص ·

غير أن الكورسيه رقم ٥ يمتاز بأنه من قطعتين وهو مصنوع من الساتان الوردى وهو كفيل بأن يجعل خصرك نحيلا للغاية ·

أما الكورسيه رقم ٦ ، ٧ فله ميزات الكورسيه رقم ٢ الا انه يفوقه من حيث البساطة وقلة التعقيد ·

ولا يبقى أمامنا سوى الكورسيه رقم ٨ الذى يعيـــدنا الى عصر جداتنا ويفكرنا بتلك الايام الغابرة · غير أن هـــذا الاخير يمتاز بسهولة لبسه وعدم تعقيده ·









أحدث الموضات في العام الجديد

بعثت الينا مندوبتنا في نيويورك بهذه المجموعة من الازياء البديعة ، وباستثناء فستاني السهرة « المحتشمين » المنشورين هنا نجد أن هذه المجموعة عبارة عن جملة تايورات مختلفة الاشكال والاوضاع ·

وتقول مندوبتنا انك اذا سرت في أكبر شوارع نيويورك ولاحظت لابسات التايورات فلن تجدي واحدة تلبس تايورا يختلف عن هذه التايورات البسيطة والجميلة في آن واحد





أزياء فريدة من باريس

أزياء فريدة من باريس

وبعد فقد انتصرت باريس للمرة الاخيرة فى موضات عام ١٩٤٨ ، وهى الموضات التى اكتسحت ميادين الازياء فى جميع أنحاء العالم .

وأهم ما يلاحظ على معركة «الازياء» ان انتصار فرنسا وبيئات موضاتها على ماعداها من بيئات الموضة يتلخص فى طول الملابس والفساتين أولاوقبل كل شيء .

وقد نقلت الينا « مراسلتنا » فى نيويورك آراء بيوت الموضة والازياء فى أمريكا فيما ذهبت اليه أزياء هذا العام فقالت ان اطالة الثوب قد تفيد فى البلاد الباردة أما فى بلاد كأمريكا جزء منها يتمتع بجو صحو معظم أيام السنة فان الموضة لا تتفق والجو هناك كما أن تغطية الرجلين انما هو على رأى الامريكيين « قصر ديل ! ! » فلو أن السيدات مطمئنات تماما الى أن جمالهن بعضه فى أرجلهن لما قبلن قط أن يحذف هذا « الباب » من جمالهن !

ويقول الامريكيون على سبيل المثال ، ان الشرقيات لخمس وعشرين سنة خلت كن يغطين عيونهن وأفواههن بحجاب سميك وذلك ارضاء للتقاليد وحفظا على الآداب العامة فى الشرق العربى ، وكنا نجهل نحن الامريكيين أن للشرقيات عيونا وشفاها جميلة ، حتى نجحت الحركة النسائية ونزعت العربية فى معظم بلاد الشرق العربى هذا الحجاب الثقيل فبدت عيونهن الساحرة وشفاههن القاتلة ، ونحن - أى الامريكيين - نراهن بمليون دولار نقدمه لاى حكومة عربية تستطيع أن تفرض على الشرقيات الحجاب من جديد ؟ !

وقياسا على هذا يؤكد الامريكيون أن بين الفرنسيات سيدات لا يزلن محتفظات بالثوب القصير ثائرات على طول الفساتين ، وليس هذا لازمة مالية فأن أفقر باريسية أطالت ثيابها تمشيا مع الموضة، ولكن ثورة بعض الباريسيات - وهن قلة - على موضة باريس مرجعه أن هذا البعض لا يملك من الجمال الا قدميه ورجليه





الجميلتين ، فاذا كانت الموضة الباريسية جاءت لتخفى الشيء الوحيد الجميل عندهن فهن عليها ثائرات ولو شذذن على الجميع

ثم تقول مراسلتنا ، ومع أن فى هذه الملاحظات شيئا من الوجاهة الا أنه لم تعد هناك سيدة ولو كانت أقرب ما تكون الى خط الاستواء ! تقبل أن تخرج الى حفل أو دعوة أو ما الى ذلك دون أن تكون مرتدية ثوبا جميلا ولكنه طويل يكاد يصل الى حذائها المناسب

ولكننا فى مصر نستقبل بسرور مثل هاتين الصورتين للثوبين الظاهرين فى صاحبتيهما ، فأنهما أقرب ما يكونان الى ارضاء طبعنا ومزاجنا ويماثل من حيث الطول ملابس الريفيات الحسناوات فى مصر

آخر موضات ١٩٤٨



أضفت الموضة هذا العام على الفساتين أنوثة كاملة . فهى تعنى بابراز جمال الجسم .

أما المعاطف فقد رأى أصحاب محال التفصيل الراقى فى باريس أن تكون واسعة وخاصة عند الظهر وأن تكون يافاتها مرتفعة ارتفاعا شديدا .

وصف شكل الفستان عامة على النحو الاتى : ... ر ضيق ، كورساج واسع ، جونيلة ، على هيئة الجرس أو القمع .

... ى أن يكون ارتفاع ذيل ... ساتين السبور الى ٣٠ سم فوق الارض . أما فساتين بعد الظهر فيتراوح ارتفاعها عن سطح الارض بين ٢٨ سم و١٨ سم . ومن ... فساتين المساء أو السهرة قد ظلت على ما هى ... ل أكثر مما كانت عليه فى السنين السابقة اد ... أحيانا الى كامل القدم .

وتسألينني ياسيدتى عن التايور الذى كان يلبس فى شتى ... سبات فأقول لك انه اختفى الا فى حالة واحدة وهى ... حضور الحفلات الرياضية .

... تطيع أن نقول لك أنه قد فقد طابعه الجدى الذى كان ... به فى الأعوام السابقة فقد ضيق خصره وقصر جاكتته من الامام واطيلت من الخلف .

واذا انتقلنا الى الجاكتات وجدناها قد حليت بالقطيفة أو بالفرو أو الاستراكان أو الخرز وما اليه .

... يلاحظ ... بعد الظهر يتميز بطابع يميل الى الغر... والابتكار فنرى اللون الاسود قد اختفى أحيانا ليترك مكانه لسائر الالوان الاخرى التى اختيرت من قماش الساتان .

ويقول النقاد أن زى هذا العام يشبه الى حد كبير ملابس السيدات الشرقيات اذ تخفى اجزاء الجسم ولكنها تبرز محاسنه ....

ويلاحظ أن كلام النقاد يختلف بعض الشيء عن ملابسنا الشرقية ، فأن فى هذه الثياب التى تعرضها لنا بيوت الموضة فى باريس بعضا منها هنا لا يش... كثيرا ..

هذا ما دعتنا الى تقليده بيوت ... فى باريس ، أما نحن فلسنا نذهب مذهبهم فيه ... يختص « بالكلفة » فأن الفرو














يكاد يكون نادرا فى أوروبا نفسها ، وهو اذا وجد فى مصر عز مناله الا على القادرات ، وكذلك الاستراكان يه جدا بجانب الخرز ، وكل سيدة تستطيع أن تراعى وتلائم بين ثيابها وتحليتها وبين ميزانية زوجها

وبيوت الموضة عندنا ـ فالقاهرة فيها أيضا بيوت للموضة اذا كنا لا نعلم ـ قد قدمت فساتين ة كل جمالها فى بساطتها وخلوها من الفرو والاستراكان ، واستعيضى عنه ببعض « الازرار » الجميلة التى تزيد بهاء وتضفى على صاحبته رواء منقطع النظير

فجددى يا سيدتى مع من يجدد ولا تتأثرى بموضة اوروبا وأمريكا وحدهما ولتكن لنا أساليب يأخذون هم عنا هذه الاساليب كما نأخذ عنهم .. حذوك الرأس بالرأس ..






فستان للسهرة من الساتان وقفاز بديع يناسب اليدين الجميلتين ومروحة وريشة عنوان على الاناقة

فستان للسهرة مبطن شيئا ومظهر أشياء ! وهو آخر موضات السهرة فى باريس





انه فستان جميل ... ولكن احذرى
ان يكون الباب مفتوحا ... فهو
مكشوف بعض الشيء !



قبعات

وصلت الى «بنت النيل» ١٢٧ موديلا من القبعات ، بعضها من باريس وبعضهـــا من أمريكا وبعضها الآخر ـ وهو ما ننشره هنا وصل الينا من لندن ، فأذا هذه القبعات الاخيرة أجمل وأدق وأحدث ما وصلت اليه موضة القبعات فى الدنيا كلها ..

هكذا قالت لنا بيوت موضـــة القبعات . وهذا هو رأيها، وقد راقنا هذا التقرير لهذه القبعات التى ننشر صورها هنا ، وننفرد نحن بهذا النشر دون غيرنا من الصـــحف فى العالمين الحديث والقديم

وتقرر « بنت النيل » بهذه المناسبة أن موضة هذا العام معقدة فى عمومها، فقد كان لكل سنة موضتها ومعظمها خاص بالثوب ، اما فى سنة ١٩٤٨ فقد طالت الثياب، وهذا أول تعقيد يصيب ربات البيوت أو الازواج والآباء





من باريس



على أدق تعبير ، ثم قالوا لنا لابد من أن يصحب الفستان الطويل تحلية من الفرو أو الاستراكان أو يكون محلى ببعض الجواهر الزائفة أو الحقيقية ، وهذا ثانى تعقيد فى موضة هذا العام ، والتعقيد الثالث ينصب على التسريحة الخاصة بكل فستان ، ثم يجئ التعقيد الرابع الذى يفرض من غير مناقشة أن يصحب كل فستان قبعة خاصة ..

ويلاحظ أن القبعات التى نقدمها هنا هى [illegible] وصلت الينا ، وهى الى جانب دقتها فهى بسيطه [illegible] عمومها وان ظهر فى بعضها التكلف الملحوظ ، ولسنا بالطبع ملزمين بأن نجارى موضة القبعات دون وعى [illegible] محلاتنا فى مصر مزدحمة بهذه الالوان الواردة من أوروبا وبعضها بسيط وجميل ، وهو يشبه من قريب أو [illegible] هذه القبعات الانجليزية الانيقة

ونحن نهمس فى أذن كل سيدة مذكرين بأن القبعة ان كانت ضرورة عند أصحاب الموضة فى أوروبا فهى ليس واجبا حتما فى بيئاتنا ، كما أننا نستطيع بشئ من اللباقة وحسن التصرف تحويل القبعات القديمة أو طرابيش أزواجنا بعد صبغها الى قبعات تنافس مانراه فى مجلتنا وفى غيرها من المجلات ، وليس ذلك شيئا صعبا فان السيدة المدبرة تعرف كيف تكون أنيقة بشتى الاساليب وبأرخص الاثمان







فساتين [illegible] س

كان أمر [illegible]
فهو لليلة [illegible] ، [illegible]
يعرض [illegible] ين آخر
ما [illegible] أمريكا
وفرنسا وانجلترا [illegible] .. انها
جميعا [illegible] ، متنوعة
[illegible] الاجسام المختلفة
الرفيعة منها والممتلئة قليلا
اننا نقدم لك مجموعة منها
لتتخيري ما يناسبك ، وقد
عرضنا هنا جميع جوانب
الفستان حتى اذا ذهبت الى
الخائطة أو صنعته بنفسك كان
الامر واضحا وسهلا ميسورا.











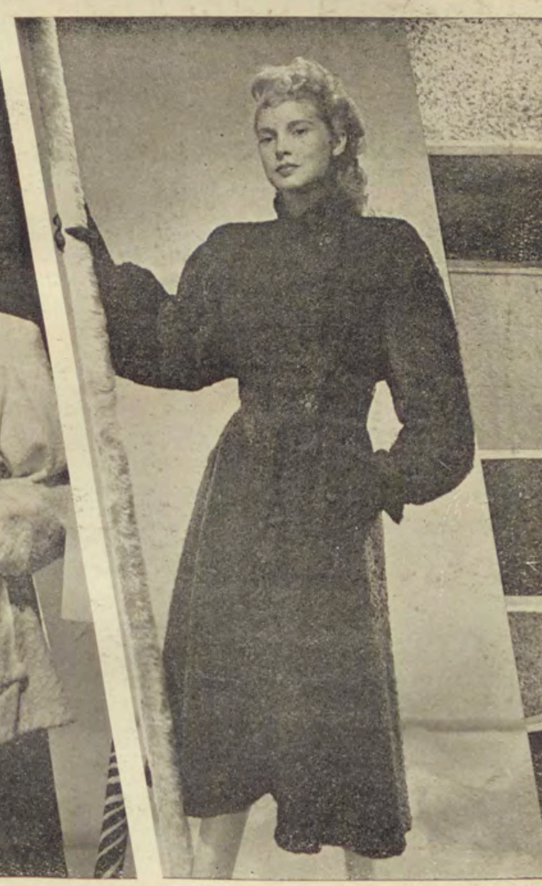




معاطف
من
الفراء الإنجليزي









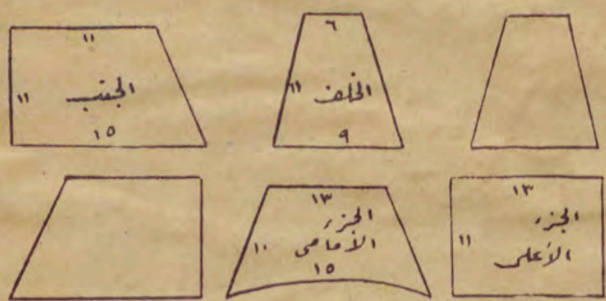
هذه قبعة سهلة بسيطة مصنوعة من اللباد ويمكن صنعها من القطيفة أو من الجوخ وقد زينت بدوائر صغيرة من الزجاج الملون اللماع . واذا أردت أن تلبيسها على فستان تواليت فغطيها بفواليت سوداء .

قصى على ورق مقوى هذه الاشكال الستة فى الرسم رقم ١، واجمعى هذه القطع بتخييطها ولاتنسى أن تدورى الاركان كما هو ظاهر فى الرسم رقم ٢ .

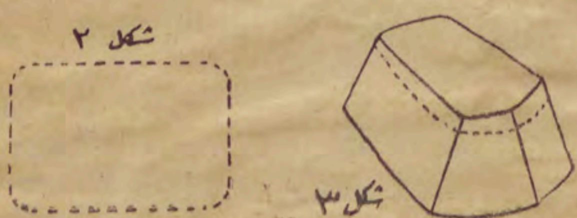
ضعى الآن قاع القبعة وضميه الى الاجزاء التى تكون (الداير) كما فى الرسم رقم ٣

قصى الزائد من الداخل وضعى شريطة من الجروجران فى الجزء الداخل من القبعة فى الرأس .

شكل ١



شكل ٢



شكل ٣



مصر تسبق امريكا في طراز الاحذية

لمراسلة بنت النيل في نيويورك





لقد قضى الامر وأخذت الفساتين فى أمريكا تطول على الرغم من معارضة عدد كبير من الامريكيات اللواتى ذهبن الى حد تكوين « جمعية محبات الفساتين القصيرة »

وأمام هذا التغيير المفاجىء فى موضة الفساتين رأى صانعوا الاحذية أنفسهم مضطرين الى ابتكار موضات جديدة للاحذية تتفق والاشكال التى استقرت عليها الفساتين • فأخذوا يعلون الكعب بقدر المستطاع ليصبح شكل الحذاء منسجما وموضة الفساتين الجديدة • أما السيدات ذوات القد الرشيق فأنهن ينتعلن أحذية لها سوار حول كاحل القدم • وقد لوحظ أن هذا الطراز من الاحذية لا يناسب السيدات ذوات الكاحل الغليظ •

أما الانيقات من السيدات فما زلن يفضلن الاحذية البسيطة ذات الكعب الرفيع • أما عن الالوان فما زال الاسود فى المقدمة

وهناك موضة أخذت تظهر أخيرا وتنتشر هى الاحذية ذات الكعوب المصنوعة من قطعة واحدة (الدبابة)• ولسنا فى حاجة الى القول أن مصر سبقت أمريكا فى هذا المضمار بخمس أو ست سنوات فان محلات الاحذية بالقاهرة والاسكندرية ومختلف عواصم المديريات كانت ملآى بهذا الطراز من الاحذية •

والامريكيات غريبات الاطوار فلا عجب أن نراهن يتنزهن منذ الصباح الباكر بحذاء صندال مصنوع من جلد فضى أو ذهبى فى حين أننا فى مصر لا نلبس هذه الالوان الا فى الحفلات الساهرة

أما الاحذية العادية المصنوعة من الشيفرو فتتراوح أثمانها من ستة دولارات الى ثلاثين دولارا• ومما يلاحظ أن صناعة هذه الاحذية غير متقنة ذلك لانها تصنع بالماكينات وبكميات هائلة • ويبطن الحذاء من الداخل بقماش • وقد أعجبت صديقاتى الامريكيات بأحذيتى المصرية المبطنة من الداخل بالجلد وقد ازداد اعجابهن عندما أخبرتهن عن ثمنها الزهيد الذى نشكو من ارتفاعه مر الشكوى فى مصر !!

لنترك الاحذية جانبا ولنتكلم قليلا عن حقائب اليد • فقد ابتدع لها الامريكيون حليات من البرنز القديم فبدت رائعة الا أن ثمن الحقيبة الواحدة من هذه الحقائب عشرون جنيها مصريا وهو مبلغ محترم جدا • وقد رأيت موديلا جديدا من الحقائب وهو على شكل صندوق للمجوهرات حليت أركانه بقطع مزركشة من البرونز المطفأ• وعند ما رأيت هذه القطع من البرونز فكرت فى حوانيت خان الخليلى التى تعرض هذا النوع من الحلي بأسعار زهيدة• اذهبى الآن اليها وابتاعى لحقيبتك القديمة قطعة من البرونز وضعيها عليها يتغيرشكلها فى الحال وتوفرى على نفسك شراء حقيبة جديدة•









اصنعي حقيبة يد

اشترى ٧٠ سم من القماش و٦٠ سم من البطانة و٢٥ سم من (دوبارة) وحلقتين مذهبتين نصف التوال تايير و٤٥ سم من الخيط قطرهما ٣٥مليمترا وورقة نشاف.

يمكنك عمل هذه الحقيبة من القطيفة أو الساتان المنقط أو من الصوف أو من الشاموا . ونحن نوصيك باختيار الالوان التى تنسجم مع أكبر عدد ممكن من الفساتين أو التايورات

الصورة رقم ١ :

أمامك ٧٠ سم من القماش و٦٠ سم من البطانة و٢٥سم من التوال تايور و٤٥ سم من الدوبارة وحلقتان .

الصورة رقم ٢ :

قصى الباترونات ١، ٢، ٥، ٦، ٧ مرة واحدة أما الباترنان رقم ٤ ، ٣ فقصيهما مرتين على القماش

قصى على التوال تايور الباترون رقم واحد مرة واحدة مع اختصار الطول سنتيمترا واحدا . قصى أيضا على التوال تايور الباترون رقم ٢ قصا محكما

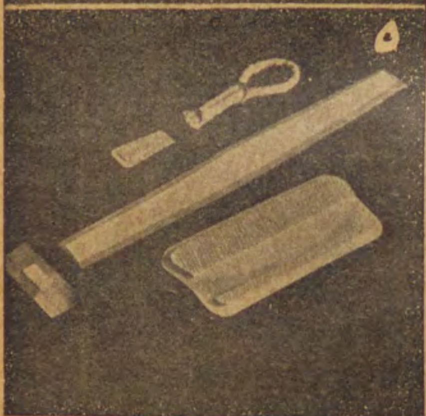
ثبتى التوال تايور على القماش المقصوص على شكله بواسطة شيء من الصمغ .

الصورة رقم ٣ :

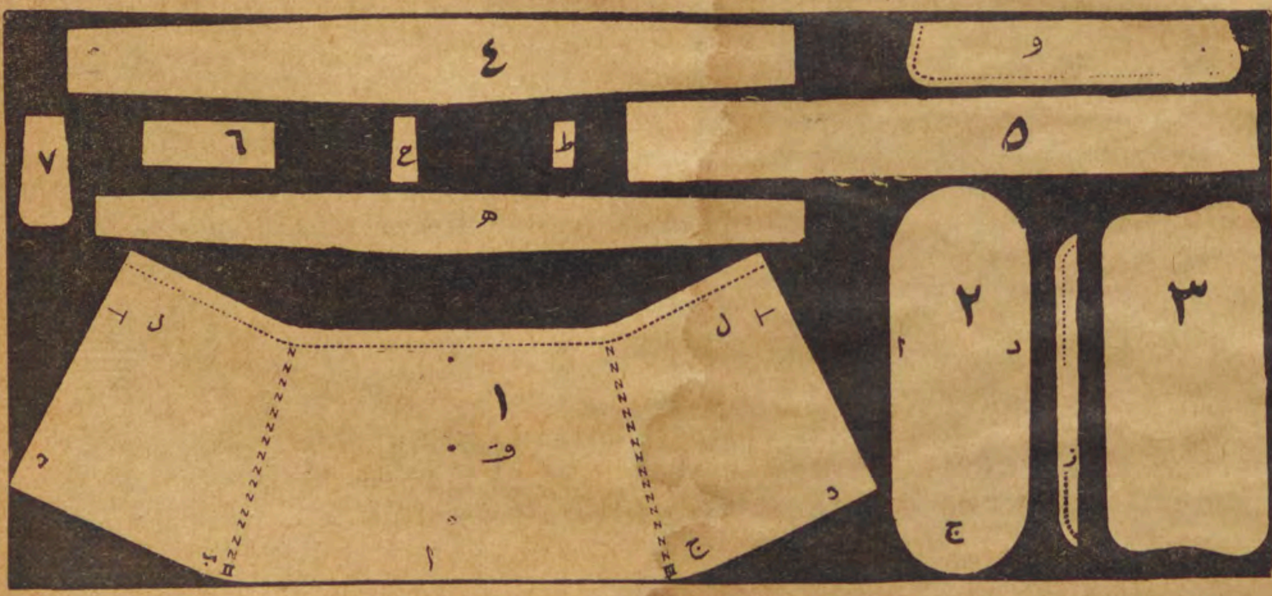
أعملى خياطة على الطرف لتكوين جسم الحقيبة .

البقية ص ٦٢











البطاطه

البطاطا من المأكولات المحبوبة كثيرا لا سيما لدى الاطفال وبما أنها رخيصة الثمن فضلا عن كونها مغذية رأيت أن أصف لك يا سيدتى بعض الاصناف التى يمكنك عملها من البطاطة لتتخيرى منها ما يناسب أطفالك

أولا ــ صينية البطاطه بالبيض :

المقادير :

١ أقة بطاطه — ٣ بيضات
ربع أقة سكر بودرة — ١ ملعقة شاى فانيليا
ثلاثة أرباع رطل لبن — ٣ ملاعق زبيب منقوع ومجفف

الطريقة

١ ــ اغسلى البطاطه جيدا ثم اسلقيها حتى تنضج

٢ ــ تقشر البطاطه وتصفى بالمصفاة أو تهرس كما يحدث فى البطاطس البيوريه ويضاف عليها السكر

٣ ــ يضرب البيض جيدا وتضاف اليه الفانيليا ثم يخلط جزء منه بمقدار بيضتين فقط على خليط البطاطه والسكر ..

٤ ــ يضاف اللبن جزءا بجزء وتعجن به البطاطة حتى تصير عجينة يابسة ومتماسكة ثم يضاف الزبيب المنقوع بعد تجفيفه تماما

٥ ــ توضع فى صينية مدهونة دهنا جيدا بالسمن .

٦ ــ يدهن وجه الصينية بباقى مقدار البيض وجزء من السمن

٧ ــ تخبز فى فرن ساخن لمدة ربع ساعة حتى يحمر الوجه

٨ ــ عند ما تهدأ قليلا تقلب فوق طبق مستدير أو تقطع الى قطع مناسبة وترص فى الاطباق وتقدم للطعام ساخنة

ثانيا : البطاطه بالشراب :

المقادير :

١ أقة بطاطه — ثلاثة أرباع كوب ماء
نصف أقة سكر — فانيليا
ملعقة صغيرة عصير الليمون

الطريقة

١ ــ تسلق البطاطه وتقشر ثم تقطع الى حلقات سميكة نوعا

٢ ــ يوضع السكر والماء فى كزرولة فوق النار حتى يغلى ويضاف اليه عصير الليمون ويترك حتى يعقد كما يحدث فى شراب الكنافة ..

٣ ــ ترص حلقات البطاطه فى صينية وتسقى بالشراب ثم ترفع فوق نار هادئة جدا مع تحريك الصينية فوق النار حتى تتشرب البطاطه جميع الشراب

٤ ــ تترك حتى تبرد نوعا ثم تقدم للطعام ساخنة أو باردة



البطاطه بعصير البرتقال

المقادير :

٢ فنجان كبير بطاطه مسلوقة ومفرومة
١ر٥ ملعقة كبيرة زبد
ملعقة صغيرة مبشور برتقال
حوالى نصف كوب عصير برتقال
نصف كوب سكر بودرة

الطريقة

١ ــ تسلق البطاطه أو تشوى ثم تقشر وتفرم ثم تخلط وهى ساخنة بالزبد

٢ ــ أضيفى مبشور البرتقال والسكر ثم يمزج الجميع جيدا

٣ ــ أضيفى عصير البرتقال تدريجيا حتى تتكون عجينة لينة ومتماسكة

٤ ــ يقور قشر البرتقال بعد عصره وتنزع بقايا القلب المتخلف ولاحظى عند قطع البرتقال أن يكون القطع عرضيا كما فى الليمون

٥ ــ يملأ نصف البرتقال بمزيج البطاطه ويرش فوقه قليل من السكر السنترفيش ثم توضع فى فرن هادىء حتى يحمر الوجه

٦ ــ تقدم للطعام كما هى فى أطباق البرتقال

فطيرة اللبن الزبادى

المقادير :

١ سلطانية لبن زبادى ، ضعفها دقيق جيد
١ سلطانية لبن زبادى سكر سنترفيش
٤ بيضات
١ ملعقة صغيرة بيكنج بودرة
١ ملعقة صغيرة بيكربونات صودا
١ ملعقة صغيرة فانيليا

لعمل الشراب

ربع أقة سكر
نصف كوب ماء
١ ملعقة صغيرة ماء ورد
نصف ملعقة صغيرة عصير ليمون

الطريقة

١ ــ يوضع سكر الشراب والماء وعصير الليمون على النار ويترك حتى يعقد نوعا ثم يترك جانبا حتى يبرد ويضاف له ماء الورد

٢ ــ يوضع الدقيق والسكر معا فى وعاء ثم يعجن باللبن الزبادى

٣ ـ يضرب البيض ضربا كافيا ويضـــاف الى المزيج السابق ويعجن جيدا مع اضافة قليل من اللبن الحليب اذا احتاج الامر حتى تصير العجينة لينة نوعا وأخيرا تضاف الخميرة والبيكربونات ويمزج الجميع جيدا

٤ ـ تصب العجينة فى صينية مدهونة دهنا كافيا جدا وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم تسقى فورا وهى ساخنة بالشراب البـارد وتترك حتى تبرد وتتشرب جميع الشراب

٥ ـ تقلب فوق طبــق مستدير وتزخرف بالفستق أو الكريمة المخفوقة

العـــاشـــوراء

المقـــادير :

١ أقة قمح مقشور
نصف أقة سكر
ماء ورد
ربع أقة مكسرات متنوعـة ومفرومة
فستق ومســحوق قرفه للتجميل

الطريقـــة

١ ـيغسل القمح المقشور ويوضع فى حلة كبيرة ويغطى بالماء ويرفع على النار حتى يغلى لمدة نصف ساعة مع التقليب من حين لآخر حتى يتشرب معظم مائه

٢ ـ يضاف الى القمح كمية أخرى من الماء تكفى لتغطيته ثنيا ويترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق ثم يرفع الاناء من على النار ويغطى ويترك لمدة ١٢ ساعة ولهذه المرحلة فائدة كبيرة فى استخلاص كمية كبيرة من نشاء القمح

٣ ـ يعاد الاناء فى اليوم التالى على نار هادئة مع التقليب المستمر واضافة كمية من الماء كلما احتاج الامر واستمرى فى هذه العملية حتى تتأكدى من نضج القمح تماما ويصير قوام السائل سميكا كالمهلبية

٤ ـ يضاف السكر وتترك على النار حتى يذوب تماما

٥ ـ تضاف المكسرات وماء الورد

٦ ـ تغرف فى الاطباق وتترك حتى تبرد ثم يجمل سطح الاطبـــاق بالفستق وتقدم للطعام باردة

عمل الكرملة



المقـــادير :

١ علبة لبن نسله
٢ فنجان شـــاى سـكر سنترفيش
٢ ملعقة كبيرة عسل أبيض
نصف رطل لبن
١ فنجان شاى ماء
ربع ملعقة شاى فانيليا

الطريقـــة

١ ـ تخلط جميع المقـــادير على بعضها وترفع على نار هادئة مع التقليب لمستمر

٢ ـ اختبرى نضجها وذلك بوضع قطعة منها فى ماء بارد فاذا تجمدت دل ذلك على تمام نضجها

٣ ـ توضـــع فى صينية مدهونة بالسمن وقبل تمام جفافها تقطع الى مكعبات صغيرة متساوية وتلف فى ورق سلوفان بعد أن تجف تماما ثم ترص فى علب خاصة

أفكار طريفة فى التدبير المنزلى

ان فى شؤون التدبير المنزلى مسائل بسيطة جدا اذا لم نعرها التفاتا ضيعت علينا فوائد شتى ، وقد رأت بنت النيل أن تقدم لقرائها فى هذا العدد وفى الاعداد التالية بعض الافكار الطريفة لاشياء صغيرة من شأنها أن تساعد فى النظافة والاقتصاد أيضا .

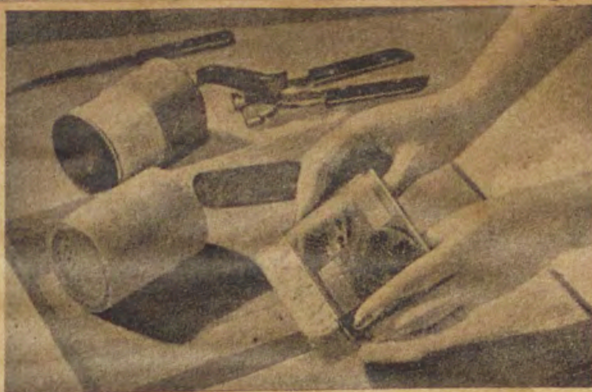


اذا سقط منك عفوا جزء من صفار البيض أثناء فصله عن الزلال فأزيليه باستعمال قطعة من قشر البيض المكسور كما هو مبين بالرسم فالطرف الحاد من القشر يقطع خلايا الزلال عن بعضها مما يسهل عليك نزع أى جزء من الصفار الذى لو ترك مع الزلال جعل عملية ضرب الاخير صعبة وغير منتجة فى عملية الكعك والبسكويت وخلافها



السمن أوالزيت المتخلف من التحمير يمكنك استعماله مرات عديدة لنفس الغرض وقبل حفظه تأكدى من خلوه من الرواسب المتخلفة ولعمل ذلك ثبتى قطعة شاش مطوية طيات متعددة بمشابك غسيل فوق حافة العلبة ثم صفى منها الزيت بعد ما يبرد قليلا .

ثم اغسلى الشاشة واحفظيها لنفس الغرض كما هو موضح بالرسم



أزيلى أحد سطحى العلبة ازالة تامة بواسطة الفتاحة الخاصة بذلك . ثم ابدئى بازالة قاع العلبة بنفس الطريقة واضغطى عليه الى أسفل عكس اتجاه قالب اللحم كما هو مبين بالرسم

أثاث المطبخ

من العادات الشائعة فى مصر عند تأثيث المطبخ تكديسه بالادوات والاوانى النحاسية اللازمة وغير اللازمة

لذا رأيت أن أرشدكن فى هذا العدد عن الادوات الضرورية الاستعمال فى المطبخ الحديث لاسرة متوسطة :

اسم الصنف	العدد	اسم الصنف	العدد
حلة نحاس مختلفة الحجم	٤	وابور غاز	٢
حلة كبيرة لعمل المربى وتسبيح الزبد	١	فنطاس للغاز بحنفية	١
صينية نحاس حجم متوسط	١	صندوق قمامة بغطاء	١
طشت غسيل	١	مخرطة ملوخية	١
هون نحاس	١	لوحة خشب أو طبلية	١
مصفاة نحاس	١	نشابة خشب للفطير	١
كبشة	١	قالب مستطيل للكيك	١
مقصوصة	١	قالب الماسية	١
كزرولة ألمنيوم لغلى اللبن	١	قطاعات بسكويت	٣
طاسة تحمير	١	منخل سلك	١
مقوار باذنجان	١	وابور اسبرتو	١
شوكة للمطبخ نحاس	٢	عصارة ليمون	١
ملعقة للمطبخ نحاس	٢	مصفاة شاى	١
كنكة قهوة حجوم مختلفة	٢	كرسى للمطبخ	١
فتاحة للعب وبريمة	١	قمع صفيح	١
علب صفيح أو برطمانات لحفظ التوابل	٦	أطباق صينى للاستعمال اليومى	٦
شواية للحم	١	صبانة	١
سكينة للمطبخ	٢	سلطانية صينى	١
جردل للمسح	١	علبة ملح بغطاء	١
مطبقية	١	نملية	١
		منضدة مطبخ مغطاة بالزنك	١

واذا كانت ميزانية تأثيث مطبخك تسمح بشراء فرن فيكون من الافضل لانه من الادوات الضرورية جدا فى البيوت الحديثة

طعامك

ينـــاير

الخميس أول يناير ٩٤٨ سبانخ مكمور أرز مفلفل سلطة بنجر فاكهة	**الاثنين ٥ يناير** بسارة ، مخلل فاكهة	**الجمعة ٩ يناير** جلانتين اللحم مسقعة باذنجان أرز مفلفل خس ، فاكهة	**الثلاثاء ١٣ يناير** مسقعة قرنبيط مكرونة بالعصاج سلطة خضر خشاف قراصيا
الجمعة ٢ يناير كستليتة مشوية قرع مكمور مكرونة اسباجتى مخلل ، فاكهة	**الثلاثاء ٦ يناير** بازلاء مكمورة ، بوفتيك ، أرز مفلفل ، فاكهة	**السبت ١٠ يناير** طعمية ، سلطة خضر صينية بطاطه	**الاربعاء ١٤ يناير** عجة سلطة خضر صينية كنافة
السبت ٣ يناير خبازه ، لحم بالدمعه ، أرز مفلفل ، سلطة خس بلح الشام	**الاربعاء ٧ يناير** سمك مقلى كزبرية السمك سلطة طحينة فاكهة	**الاحد ١١ يناير** لحم بالدمعة قلقاس بالخضرة أرز مفلفل مخلل ، فاكهة	**الخميس ١٥ يناير** خرشوف محشو بالعصاج ، أرز مفلفل ، سلطة خس ، فاكهة
الاحد ٤ يناير لحم روستو مفروم ، مسقعة قلقاس ، مكرونة سلطة خضر فاكهة	**الخميس ٨ يناير** محشو كرنب لحم بالدمعة سلطة كرنب بودنج الخبز بالزبد	**الاثنين ١٢ يناير** حساء العدس عدس مطبوخ أرز مفلفل مخلل ، فاكهة	**الجمعة ١٦ يناير** سبانخ مكمور أرز مفلفل ، سلطة بنجر ، فاكهة

وصفات منزلية

للدكتور حسن سيف النصر

الملح

الملح عنصر موجود فى كل بيت ونستطيع أن نذيبه فى الماء فيصير محلول الملح المعروف . وهذا المحلول نافع جدا فى الالتهابات الحادة كالاكزيما والحروق

الشاى

الشاى الذى نشربه يحتوى على عنصر التاينك القابض لذلك استعمله الاوائل فى تهدئة الامراض الجلدية الحادة كالارتيكاريا والاكزيما والحروق

زيت الزيتون وزيت البرافين

تستعمل هذه الزيوت لازالة القشور العالقة بالجلد والرأس . ونستطيع أن نضعها على الشعر لتكسبه نعومة وصقلا . ونضعها للجلد الجاف لتزول عنه صفة الخشونة . وتستعمل للاطفال فى التنظيف لازالة الافرازات حيث أن استعمال الصابون بكثرة قد لا يطيقه الجلد فيلتهب . ويدهن جسم الرضيع بالزيت فى الايام الاولى من حياته ليكتسب الجلد قوة واحتمالا . وحمام الزيت للرأس معروف بعد التعرض للشمس والبرمانانت ليمنع الجفاف الذى يتبع هذا حتى لا يتحطم الشعر ويسقط .

البيض

يحتوى البيض على فيتامينات وعنصر (الكلستيرين) . ولو أخذنا صفار البيض وخلطناه بالزيت والليمون لتكون من هذا المزيج المايونيز المعروف والاخير لو وضعناه على الشعر ساعة فى اليوم ثم أزلناه بالماء لنما وازدهر وأكسبته هذه العملية نعومة ولمعانا غريبا

اللبن

يستعمل اللبن فى الالتهابات الجلدية الحادة ، ليزيل الالتهاب والالم . وقديما استعملته السيدات للتجميل

النخالة (الردة)

لو غلينا النخالة فى الماء واستعملناها كحمام للجسم لزال الاكلان والهرش فى كثير من الامراض كحمو النيل والارتيكاريا

ويسمى هذا (حمام الردة) ولكم أراح هذا الحمام من متاعب الكمدات والحقن . الخ

النشا

يذاب النشا فى الماء ويستحم الانسان المصاب بحمو النيل فيه فيجد فى ذلك راحة كبيرة وهناء ما بعده هناء . فحمام النشا معروف طبيا فى قدرته العجيبة لتهدئة الالتهاب الصارخ والهرش العنيف

الكاموميل

كمدات الكاموميل معروفة لتهدئة الاكزيما الحادة وتستعمل أيضا حمامات موضعية فى كثير من المناطق التى يصعب على المرء أن يضع عليها علاجا ماكالتهاب الفخذ .. الخ

الحبر

كثرت الآن فكرة استعمال الاصباغ فى الحروق والجروح الملوثة . وفى الحرب الاخيرة استعمل الحبر لهذه الاتجاهات أيضا فأدى الى نتيجة حسنة . فيحسن بنا اذن أن نستعمله فى الدمامل والقروح المكشوفة .

فها أنت يا سيدتى ترين أن هناك فى منازلنا عناصر بسيطة لا يمكن أن تضر أو تزيد الحالة حرجا . فعليك باستعمالها واستغلالها .

فلعلك بهذا قد تسعفين أيضا مريضا قد خانه التوفيق الحكيم .. أو بعدت المسافة فلم يستطع أن يتعهده الطب بأية نصيحة أو ارشاد

حجرة طعام



يقولون ان حجرة الطعام يتوقف عليها الى حد بعيد صحة السكان ، فأن من بين حجرات الطعام حجرات تصد النفس عن الطعام مهما يكن دسما ولذيذا ، كما أن هناك حجرات تفتح الشهية مهما يكن الطعام قليلا ورخيصا ..

هذا صحيح الى حد بعيد وأصدق منه أن حجرة الطعام لا تستوجب كما يبدو لنا كثيرا اسرافا فى الفخامة فأن ذلك وان بدا فى البيوت القديمة فى أوائل هذا القرن أو فى القرن الماضى ، الا أن حياتنا اليوم لا تستقبل هذا استقبالا حسنا ، وكل ما يعنى ربات البيوت العمليات أن تكون حجرات طعامهن نظيفة ومستكملة للادوات الضرورية ، فليست حجرة الطعام حجرة للاستقبال . نزهو بها ونعتز بل هى حجرة خلقت لساعة من نهار أو ساعة من الليل ، ولا ينبغى أن تشغلنا بفخامتها أو بمشاكل قطعها عن تناول طعامنا بلذة وهدوء

واليك ثلاث حجرات ، اذا لم يعجبك كلامنا تخيرى الصورة العليا والا فأحدى الحجرتين الاخريين أجدر بك أن تقتنيها لبيتك الجميل





مدرسة مثالية





هذه مدرسة فرنسية للتدبير المنزلى ، كل أسبوع تثبت وجودها بدعوة جماعة من الناس فتظهر التلميذات خبرتهن فى اعداد الطعام وعلى هذه الصفحة يبدأن فى الصور الثلاث الاولى عملهن بتذوق « الشوربة وفرد الفطائر »





وفى الصف الثانى تخرج من «الفريجيدير» أى الثلاجة بعض الاطعمةالمحفوظة بينما انهمكت الاخريات بأعداد « الطورطات » وغسل الخضروات لعمل « السلطات » أما الثالثة فهى لا تلعب بل تهز « خضروات السلطة » فى سلة من السلك خارج المطبخ لتنثر منها الماء العالق بها







وهنا يتطلب التدبير اعداد كل شيء فينبغي أن يكون البن « صابحا » فيطحن
قبل تناول الطعام مباشرة ، وهذه الاخرى تكافح في فتح الزجاجة ، لعلهـــا
زجاجة من الخل النقي لا تفتحها الا قبل الاستعمال مباشرة حتى لا يفسد الخل
أما الثالثة فتقطع الخبز الى شرائح صغيرة .



وأخيرا ترسم المعلمة خارطة الجلوس حتى لا يخطيء أحد مكانه . ثم تسرع
التلميذة الى زينتها .. وها هي ذي تشرق في الطريق
الى مائدة الطعام ...





عطور انجلترا

لا شك أنه لا توجد سيدة أنيقة لا تضم حجرة نومها ، لونا أو ألوانا من الروائح العطرية ، ولا شك أنها عارفة لقيمة الروائح التى تتعطر بها سواء كان ذلك فى الصباح أو المساء

وصناعة الروائح العطرية من أدق الصناعات وان كان بعض الناس يستطيع أن ينتجها ببعض الطرق الاولية فى البيوت والمنازل

وقد أخذت هذه الصناعة – صناعة الروائح العطرية – مكانا ملحوظا من كفاح الشعب الانجليزى ، فقد أخذ الانجليز ينافسون كثيرا من البلاد الاوروبية والامريكية فى صناعة الروائح العطرية ، الرخيص منها والغالى ٠

وقد لاحظ الانجليز أن هناك تهافتا شديدا على رائحة اللاوندة أخذ صداها يتردد فى أنحاء العالم فى هذه الايام لان الروائح ومستحضرات التجميل المصنوعة من الشجيرة العطرية التى يستخرج منها هذا العطر لها قيمة تصدير عالية ، ومعظم انتاج مصانع وحقول ياردلى الشهيرة – حيث التقطت هذه الصور – مخصص الان للمستهلكين فيما وراء البحار ٠ وقد تم حصاد حقول اللاوندة الشهيرة ذات الرائحة الجميلة ، تلك الحقول المعروفة لكثير من الطيارين الامريكيين والموجودة بقرب هنستانتن فى مقاطعة نورفولك ٠

وهذه المجموعة من الصور توضح بعضا من الخطوات التى تمر بها اللاوندة حتى تصبح عطرا وصابونا ومستحضرات للتجميل يغزو به الانجليز بلاد المعمورة وينافسون به البلاد الاصيلة فى صناعة الروائح العطرية ومستحضرات التجميل ٠

ونحب أن نذكر لقارئاتنا هنا أن الانجليز يوظفون لهذه الصناعة اللطيفة السيدات قبل الرجال ، وانك لترين هنا منظرا فتانا لحقل من حقول اللاوندة الانجليزية بالقرب من هنستانتن أخذ العمال والعاملات فى جمع نباتاته توطئة لارسالها الى معامل العطور التى تقدم انتاجها للعالم

وقد قالت لنا مندوبتنا فى انجلترا أن هذه الحقول يقوم على خدمتها ورعايتها السيدات بنسبة أربعة أخماس الرجال ، فأذا نضج الحقل وتهيأت المصانع لجمع المحصول قلما نجد رجلا فى هذه الحقول لان نبات اللاوندة نبات رقيق دقيق يحتاج الى أيد رفيقة دقيقة تقوم على جمعه وتعبئته استعدادا لارساله الى المصانع المختلفة ٠

وانك لترين أيضا على هذه الصفحة الصورتين السفليين وكلتاهما فى معامل اللاوندة والعليا منها تشهد بأن روائح اللاوندة لا تخرج الا من بين بنان سيدة ، فهذا الجانب من معمل التعبئة يوضح لنا قدر السيدة فى صناعة شىء من أهم الاشياء التى تعنى بها الانثى فى حياتها ، واذا شارك الرجال فى صناعة روائح اللاوندة فأن تعبئتها لا تكون مطلقا الا بواسطة السيدات

أما الصورة الثالثة السفلى فتوضح أن من عطر اللاوندة يصنع صابون أيضا يقال له صابون اللاوندة ، وها هن أولاء اجتمعن فى مصنع ياردلى ليختمن الصابون بخاتم المصنع بعد تقطيعه واعداده للتعبئة





العاشقة

للاستاذ فؤاد القصاص

حين بدأت الآلات فى العزف فى ليلة عيد الميلاد كان الجميع ، ما زالوا يتهامسون . والضحكات المرحة ما زالت ترن فى الاسماع وكأنها الحان العام الذى يوشك أن ينصرم يودع بها آخر خيط من حياته !

هنا .. بين فيض الهوى المتدفق من الافواه ، والحنين المجهول الذى يعصف بالعيون هنا وسط الخمر والشباب والانغام الفتية الضاحكة .. تلاقت عيونهما لنظرة عابرة أرخت لها العذراء أهدابها الطويلة على عينيها الخضراوين فى اضطراب . وراحت تسائل نفسها ..

ـ ماذا يريد منها هذا الفتى ؟! وهذه النظرات الحزينة المحرومة ، ترى لم تتابعها هكذا منذ بضعة أيام .. فى نداء صامت خجول ؟ .. وحين تقدم الفتى منها هامسا ـ ونظراته المتوسلة تطل من عينيه الواسعتين ـ يسألها أن تشاركه هذه الرقصة ، أحست كأن شيئا خفيا يشدها نحوه ويجذبها اليه فقامت الى يديه الممتدتين .. وراحا على أنغام « الفالس » يتمايلان .. وسرعان ما غابا فى لجة النغم الصاخب الحنون ..

وهمس .. وهمست ..

ـ كيف طاوعك قلبك على أن تحرميني النوم سبعة أيام طوال ؟ .. وهتفت وقد تدفقت الدماء الى وجنتيها ..

ـ أنا ؟ !

ـ أجل أنت .. فحين رأيتك منذ بضعة أيام ، رحت أتبعك كالمجنون وقد نسيت كل شىء .. حتى كرامتى ليقيني أنني عثرت على أغلى كنز فى وجودى ..

وكنت لا تحسين بى ولا بنظراتى وهى لاتكاد تفارق وجهك الجميل حتى تعود اليه أكثر شوقا وحنينا .. حتى اذا التقت نظراتنا أحسست أنك قد بدأت تشعرين بوجودى

وصمت قليلا .. ثم عاد يقول وهو يلاكىء من نظراته على وجهها ..

ـ يالسعادتى .. ان هذه الليلة الخالدة هى عيد حياتى سأظل أحرق فيها القرابين كلما أعادتها الايام !

ولست أطمع منك فى شىء سوى أن تعطينى مكانا .. ولو قصيا من قلبك الكبير . وان تمنحينى قليلا من فيض حنانك فانى مانحك من الليلة كل فكرى وحياتى ..

وأرهقتهما حركات «الفالس» السريعة وأنغامه العالية ، فدلف وفتاته الى الشرفة المنعزلة ..

وكانت السماء صافية . والقمر الضاحك ما يزال يصعد الخطوات الى عرشه المرصع فى رقص طروب مع الضياء ! ..

وسألها عن نفسها ، وسألته عن نفسه . وعرف أنها ابنة أحد الاثرياء وأصحاب السلطان . وعرفت أنه أديب ناشىء .. فقير يكافح فى سبيل الوصول ..

وصمت قليلا ثم عاد يقول ، وما زالت نظراته الوالهة تتشبث بعينيها ..

ـ شكرا للقدر ، فقد وجدتك أخيرا . فانك لا تختلفين فى شىء .. عن تلك التى خلقها خيالى ، وظلت تقتات عليها روحى طيلة ما مضى من أعوام وليال !! ..

وأحست بالحنان يترقرق فى صدرها فهمست فى رفق :

ـ وعذراؤك . . ماذا تراها ؟ وكيف كانت ؟ ..

ـ قدها المشوق فى مياسة كالغصن . وجهها الابيض المستدير كأنه قبلة الزمن على جبين الحياء !!

عيناها .. فيهما كل سحر وحنان . شفتاها .. كريزتان . أناملها رشيقة كالصنوبر ويداها بضتان . وشعرها ؟!

شعرها كأنه التبر المصفى المسال ..

ـ يالويحى .. انك شاعر ..

ـ أجل ياأخت قلبى .. شاعر بالسعاده ، وأنت .. بم تشعرين ؟!

وتنهدت وهى تقول :

ـ خفقات لقلبى لا عهد لى بها ..

ـ أتراها تردد اسمى ؟!

ـ وما اسمك ؟! ..

ـ فريد .. وأنت ؟!

ـ فريدة ...

وهتف مأخوذا :

ـ فريدة وفريد !! .. لكأنى بالزمن كان يدخر لقلبينا هذا اللقاء . لقد خلقنا لبعضنا وان لم تلاق بيننا الاقدار الا هذا المساء ..

أنت هو الجوهر الآخر المكمل لنفسى ، الذى كنت أبحث عنه منذ فجر الحياة !

يافريدة بين النساء .. ياجميلة بين العذارى ، انى أعبدك ...

وألقت العذراء برأسها على صدره وهمست وقد جرفها الحنان فخفق قلبها فى عنف ..

ـ وأنا الاخرى أحبك .

وأحاط الفتى خصرها الناحل فى رفق . وقد مالا بجذعيهما على حاجز الشرفه يترقبان مولد العام الجديد .. وتمازجت أفكارهما وتعانقت روحاهما ، فأخذتهما أمنيات الهوى وأحلام الشباب

فترقرقت فى العيون دموع وتلاعب على الشفاه نداء . وأجابا داعى الهوى فكانت قبلة تلاشى فيها قلبان ..

وأقسم لها الفتى بحبه ، وأشهد على قسمه السماء والقمر ، انه فى مثل هذه الليلة . بعد عام ، سيلقاها ليضع تحت قدميها الصغيرتين المال .. والمجد والشباب . ثم يضمها فى صدره الى الابد

ومضت الايام ....

ورحلت العذراء الى الضيعة التى يملكها والدها بجوار الاقصر لتمضية فصل الشتاء ...

وراحت فى لهفة وشوق تتبع أخبار فتاها ، فقد بدأت الصحف الكبيرة تفسح صدورها للقلم القوى الجديد ....

وبدأ النجم يرتفع رويدا رويدا ، حتى أصبح مرموقا يشار اليه بالبنان . وأن الفخر ليملأ نفسها ويفعم قلبها بالحنين والزهو كلما قرأت « لفريد » قصة جديدة فأنها تعلم أن كل قصة ان هى الا حجر يكفل البناء الشاهق الذى أعداه للمستقبل وسيضمهما زوجين !.

وكانت كلما اقترب الموعد تسائل نفسها وقلبها يخفق فى عنف « أتراه سيأتى ؟ ». أم لعله فى غمرة الكفاح قد نسى وعده . بعد اذ أحاطته جمهرة المعجبين والمعجبات !

وكانت تهرب من هذا الخاطر الذى يعذبها ويضنيها .. الى أملها الحبيب ، فلكم حلمت بالعش الجديد وراحت فى لياليها من خيالها تبنيه وتنسقه ، فجعلته أبيض كالنهار . وأحاطته بحديقة غناء مليئة بأزهار البنفسج والياسمين والزنبق الابيض الوديع ، وألقت من خيالها قطرة فاذا بغدير رقراق نائم فى أحضان الاشجار المورقة الخضراء كأنه مرآة صافية يطل فيها وجه عذراء .

ووسوسة الماء وخريره العذب يغنى طروبا مع حفيف الاغصان ..

ها هو العش الابيض الجميل ، وقد تبدى لها بعيدا فى الخلاء ... حيث لا شىء يحجب عن أعينهما روعة الطبيعة وسحر الحياة !

ها هو ذا يبدو عاليا عند مسير الرياح .. سابحا فى جوار النجوم ..

يا لجمال الاحلام وقد ولد الامل الحبيب فى كيانها الحياة !

* * *

وأفاقت العذراء من ذكرياتها ، فقد أطفئت الانوار وولد العام الجديد .

ودوت الضحكات السعيدة فى أرجاء المكان . وتلاقت الشفاه الظمأى تحت ستار الظلام . وأماتت القبلات همسات وليدة لم تخرج بعد الى الحياة !..

ها هى ذى نظراتها الحزينة تدور حواليها فى صمت .. تبحث عن حبيبها . ولكن نظراتها المتلهفة لا تلبث أن ترتد اليها تقطر لوعة وأسى

ها قد انتصف الليل ..

ولم يأت فتاها بعد ..

ها هى ذى الانوار تضاء من جديد ..

وها هى نظراتها تتصفح الوجوه للمرة الاخيرة .. فقد بدأ القوم ينصرفون ..

وفجأة تسمرت نظراتها . وراحت تحملق فى شاب وسيم يرتدى ملابس السهرة الانيقة . وغمغمت وهى تمر على عينيها بيدها كأنها تظن ما أمامها ليس الا حلما .

يا الهى .. انه فريد ..

ياه !. لكم أصبح جميلا وأنيقا . الساعة الذهبية تلمع حول معصمه . والدبوس الماسى يزين صدره العريض . وشعره المصفف اللامع يرقص مزهوا مع الاضواء الملونة . ياه !.

وتنهدت فى لذة وارتياح وتلاعبت على شفتيها بسمة

البقيه على ص ٥٥

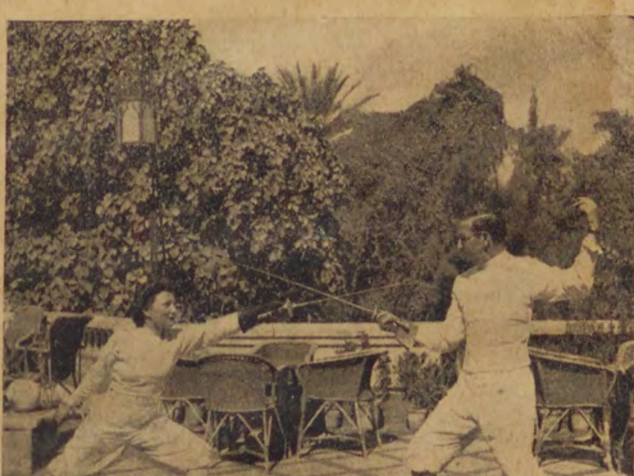
بطلة مصرية لعبة الشيش



قالت لى وهى ترشف قدح القهوة : « بدأت دروسى فى لعبة الشيش سنة ١٩٣٥ واستمررت فيها الى سنة ١٩٣٩ حيث اقيمت مباراة بين السيدات لنيل بطولة مصر فى الشيش وقد أسعدنى الحظ بفوزى فى هذه البطولة ولكن للاسف الشديد كانت هذه المباراة الاولى والاخيرة من نوعها

ولما سألت وفية هانم عن أثر هذه اللعبة فى الجسم قالت : « ان الشيش يساعد المرأة على تنمية قوتها والاحتفاظ برشاقتها ولين عودها وانى انصح كل سيدة تريد أن تقى نفسها شر الشيخوخة أن تمارس هذه اللعبة · وبالاضافة الى ذلك فان الشيش يزيد فى عزيمة المرأة ويجعلها دقيقة الملاحظة لا تعتمد الا على نفسها مهما بلغ بها الامر ··· ويؤسفنى عدم اقبال المصريات على هذا اللون من الرياضة على ما فيه من فوائد جسمية ونفسية جمة · لقد سبقت المرأة الاوروبية والامريكية اختها الشرقية فى هذا المضمار اليوم مع العلم أن المرأة العربية فى الجاهلية وصدر الاسلام كانت المرأة الاولى التى حملت السلاح فى العالم ودافعت عن وطنها فى بعض الغزوات

··· وقد علمت أنه كان فى جامعة فؤاد الاول فرقة من الطالبات تتمرن على هذه اللعبة ثم ما لبثت أن انحلت لاسباب لا أعرفها · وأنى شديدة الامل فى أن تطالب طالبات الجامعة الاتحاد فى أن يعيد تكوين فرق منهن



العاشقة

بقية المنشور ص ٥٣

سعيدة . وتحركت تبغى أن تفاجئه ؟!.. ولكنها لم تكد تخطو حتى ارتدت الى الخلف وقد تولتها رعشة الذهول ؟ انه لم يكن وحيداً ؟!

كان يجالس حسناء من ذوات المال والجمال ، أذهلتها فرحتها بلقياه عن أن تراها.

.. وقال لها قلبها ..

ان هذا ليس فريداً الذى أحبها وأحبته فقد كان الاخر رقيق الحال .. يكافح فى سبيل الوصول . كان فريد « الامس » وديعاً .. خجولاً أما هذا . صاحب الضحكات العربيدة والنظرات الفاجرة .. والكأس التى يرفعها الى شفتيه فى نهم فليس هو حبيبها ...

وأحست أنها قد فقدته الى الابد ! ..

واذ هى فى ذهولها تهادى الى سمعيها صوته وهو يهمس الى رفيقته « أنت هى التى كنت أبحث عنها منذ فجر الحياة ! أنت أغلى كنز فى وجودى ! .. »

ووقفت وهى تختلج .. وكأنما قد طعنت بخنجر فى قلبها ..

يالله !. نفس الكلمات !.

وأحسست كأن يداً جليدية تعتصر قلبها فى قسوة وعنف ..

وحين صرخ قلبها « انى مازلت أحبه يا أماه » زجرته فى وحشية . وهتفت بها كبرياؤها الجريحة أن تمضى .. فمضت .. يثقل الاسى خطاها .. الى الخارج ..

ورأت الاضواء قد اعتلت وكأنها قد ذبلت فلم تعد تحمل معنى الضياء ! ..

وأحست أن كل ما حواليها يبكى . وأن الموسيقى الضاحكة أن هى الا نعيق بومة أو مواء هرة فقدت وحيدها ! ..

الكل كان يمضى .. ترقص السعادة على محياه ، الا هى .. فقد كان وجهها يلتمع بالدموع ..

لقد فقدت قلبها فى ليلة .. ليلة ميلاد العام الجديد !!



بريد بنت النيل



ل٠خ٠س٠ فيدم : الآثار التى نتجت عن الحرق متروك أمرها للجراح الماهر فاستشيريه ٠

س٠ أحمد ابو زيد ٠ الاسكندرية : ١) انت تشكين من حب الشباب ٠٠ راجعى الاعداد السابقة ٠

ب) لقد افردنا مقالا لتقصيف الشعر فاقرئيه ٠

١٠١٠ط : استشيرى طبيبا اخصائيا للعلاج بالكهرباء ٠

ك٠ط٠ حيفا : الرياضة ترهق الاعصاب ٠ لتكن رياضتك اليومية من النوع الخفيف ٠ قللى ما امكن من اكل النشويات والمواد الدهنية ٠

ايفون مليكة بمصر : اكبر الظن أن الغسيل يرهق عضلات يديك ٠ عليك اذن بتدليكهما جيدا بالجليسرين قبل النوم وافيدينا عن النتيجة ٠

احدى قارئات بنت النيل: ١) يجب أن تستشيرى اخصائيا فى الغدد وأن تقومى ببعض الالعاب الرياضية التى تقوى الصدر : افردى ذراعيك الى الجانبين واعملى حركة شهيق كررى هذا التمرين عشر مرات يوميا ٠

ب) نحن نفضل لك الطرق الطبيعية للسمنة على الرغم من كراهيتك لها ٠ اذا كنت مصممة على أخذ مقويات فاننا ننصحك باستشارة طبيب باطنى فقد يصف لك خلاصة الكبد وابر الكالسيوم ٠

حـ) لازالة قشرة الرأس استعملى غسيلا كؤوليا فيه عناصر الزيزدرسين وحامض الساليسليك مرة كل يوم والافضل أن تستعملى كريما مرة كل اسبوع ٠ والزيوت على اختلاف انواعها تزيد القشور وتنمى الميكروب وتسقط الشعر ٠ فالاجدر بك أن تبتعدى عنها ولو بمقدار ٠

ليلى الديب القاهرة : اغسليه بالبنزين مرتين ثم اعصريه جيدا فى ملاءة بيضاء أو بشكير ٠ علقيه بعد ذلك فوق الشماعة وضعيه فى الهواء الطلق حتى تزول منه رائحة البنزين ٠ ولاحظى اجراء هذه العملية بعيدا عن النار أو حرارة الشمس منعا للخطر ٠

عبد المنعم رزق ٠ دمياط : سارع بطلب يدها من والديها ان كنت عازما بالفعل على الزواج ودخلك يسمح لك بذلك والا اتركها تتزوج بمن تقدم لخطبتها ٠

كريمان ابو المجد وآنسة فوزية ر٠ ا ببور سعيد : لسقوط الشعر اسباب كثيرة منها الضعف العام الذى يصيب الجسم أو قشرة الرأس أو ضعف بصلاته دلكى منابت شعرك كل يوم بمزيج مكون من زيت الخروع وزيت الزيتون ثم اغسليه بعد ساعة بالماء الدافىء والصابون

احدى قارئات مجلة بنت النيل : استعملى اودورونو فهو يزيل رائحة تحت الابط أو ضعى مسحوق الشبه ٠

الانسة فيفى ح ٠ بالاسكندرية : ا) مارسى الالعاب الرياضية واكثرى من المشى ٠ امتنعى عن أكل النشويات والمواد الدهنية ٠

ب) لازالة « اللغد » من تحت ذقنك راجعى ص ٨ من عدد اكتوبر

ج) جميع الالوان توافق لون بشرتك على اننا ننصحك بألا تلبسى الالوان الفاقعة ٠

هـ) سوف يزول أثر هذه الحبيبات الصغيرة بمرور الوقت ٠

مادلين شفيق يعقوب : استعملى كريما دسما فهو يفيد البشرات الجافة ٠

فاطمة جبر : ١) كريمة البيض هى المعروفة دائما باسم « الكستردة » وقد سبق نشر هذا الصنف تحت عنوان كستردة بالكرملة

الاديبة الصغيرة بالاسكندرية ووصفى حلمى بميت غمر : المجلة ترحب بالقصص التى ترسل اليها من قرائها ولكنها لا تعيدها الى أصحابها اذا لم تنشر

فراجعى الاعداد السابقة واستعملى نفس المقادير الموضحة بها .

ب) لا تمسحى بشرتك بالكولونيا ان أردت المحافظة عليها .

س.م. الفيوم : ا) علاج تجاعيد الوجه هو تدليكه بكريم مغذ بطريقة دائرية مبتدئه من اسفل الى أعلى .

ب) الرياضة البدنية تمنع الجسم من الترهل فمارسيها

الحائرة س وزيزى :

ا) علاج النمش فيتامين C وماء الاوكسيجين والابتعاد عن اشعة الشمس .

ب) استعملى محلولا قابضا للمسام

ج) هل وجهك نحيف بالنسبة لجسمك ؟ أفيدينا

ء) الافضل أن تستشيرى طبيبك عن انتفاخ ما تحت عينيك فقد يكون لعلة داخلية

ﻫ) ظهور عروق اليد يتأتى عن أسباب فى داخل جسمك . اعرضى نفسك على طبيب باطنى .

درية محمد على ـ القاهرة :

ا) يمكن تصغير الصدر بتدليكه على يد اخصائية أو بعملية جراحية على يد اخصائى فى جراحة التجميل وهذه الطريقة الاخيرة تكاليفها باهظة ونتائجها غير مؤكدة ولا ننصح بها

ب) لون البشرة لايبيض الا اذا كان فى الاصل أبيض ثم انتابته بقع سمراء وفى هذه الحالة فقط يصلح له العلاج الذى كنا قد ذكرناه لك .

الآنسة س. ا ح قارئة بالروضة : ان الاضطراب والآلام التى تشكين منها مسببة بلا شك عن ضعف بنيتك ولا نستطيع أن نصف لك العلاج على الورق لذا نطلب منك أن تستشيرى الدكتور نور الدين طراف اخصائى أمراض النساء بالجيزة

طفلك الاول
وكيف تعتنين به ؟

بقية المنشور على ص ٥

ثم اخرجيه بسرعة من البانيو ولفيه جيدا بالبياضات الدافئة • نشفيه بالربت عليه لا بالدعك • ضعى البودرة بعد ذلك فى كل ثنايا جسمه وخاصة فتحة الشرج •

زينى طفلك : نظفى وجهه وعينيه بقطنة مغموسة بالماء أما رأسه فلا تغسليه بالصابون الا مرة واحدة فى الاسبوع • وفى باقى الايام اغسليه بمزيج من الجليسرين وماء الكولونيا •

ولتنظيف الاذنين استعملى لفافة من القطن المعقم والقى بها بعد كل مرة • قلمى اظافره ولا تتركيها تنمو حتى لا يجرح نفسه • ويجب عليك أن تغسلى كل ما يلمسه طفلك ونحن ننصحك الا تعوديه على البزازة التى قطع بضررها كل الذين يهتمون بتربية الطفل •

الغيار : فى الشهور الاولى من حياة طفلك عليك أن تغيرى له قبل كل رضاعة نظفى طفلك جيدا بقطن معقم ورشيه بمسحوق التالك قبل أن تلبسيه ملابسه الداخلية • وبهذه الوسيلة يكون طفلك مستعدا للرضاعة مستفيقا وكله نشاط •

لا تلبسيه ملابس مازالت مبللة أو ملابس جافة غير مغسولة كما تصنع بعض الامهات المهملات • يجب أن تغسل جميع غيارات طفلك ولا تضعى فى الغسيل البوتاس أو الزهرة واعلمى أن معظم التهيجات التى تصيب جلد طفلك تنشأ من الملابس التى لم يعن بغسلها •

النوم : لا ترقدى طفلك فى سريرك • ضعيه فى مهده على جانبه لا على ظهره حتى اذا انتابه القىء لم يختنق منه • واذا غيرت له مدديه على جنبه حتى لا يتشوه شكل جمجمته من الوسادة • وفى الشتاء املئى كيسا من المطاط بماء ساخن وضعيه فى مهده بعد لفه جيدا حتى لا تؤذى سخونته بشرته الناعمة •

اذا كان طفلك ينام فى غرفتك فاحرصى أشد الحرص على صحته • لا تفتحى النافذة فى الشتاء يجب الا تقل درجة حرارة الغرفة عن ١٨ درجة مئوية •

واذا بكى طفلك فلا تحمليه وتسيرى به فى أنحاء الغرفة وليس معنى ذلك ألا تلقى بالا لهذا البكاء : تأكدى من أنه لا يوجد ما يضايقه مثل وخزة دبوس أو قىء • واعلمى أن بكاء الاطفال وصراخهم ما هو الا تمرين طبيعى صحى • أما اذا زاد الصراخ على الحد المعقول فعليك بأخبار الطبيب •

النزهة : اذا كان الفصل شتاء فلا تنزهيه الا اذا كان الجو صحوا وخاصة اذا كان يخرج للمرة الاولى • أخرجى به بعد الساعة العاشرة والنصف صباحا أو بعد الظهر مباشرة عندما يدفأ الجو • غطيه جيدا وهو فى عربته حتى لا يشعر بالبرد •


١
كليشيه
صنع توروس
يظهر بين
١٠٠

اعتنى بظهرك

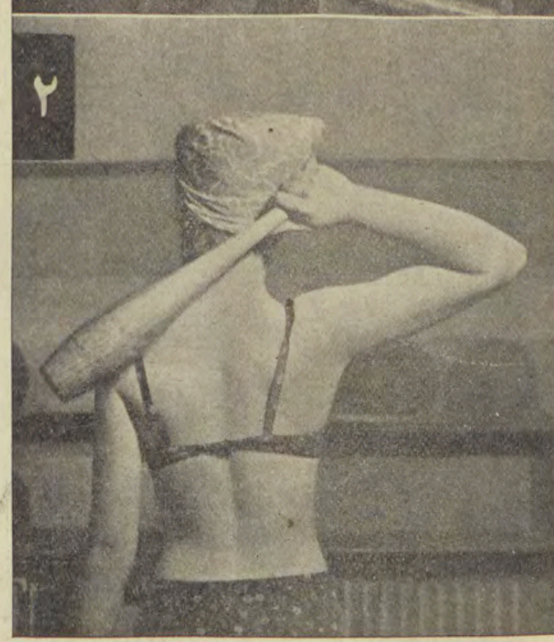
أول ما نوصى به السيدة التى تشكو تقوسا فى ظهرها أن تحاول ما استطاعت السير معتدلة القامة مهما كلفها هذا من جهد ومشقة . ان السيدة ذات الظهر المقوس لا بد من أن تكون فى غالب الاحيان ضعيفة البنية كثيرة الهموم والاحزان تنظر الى الدنيا بمنظار أسود . ونحن نشير على هذه السيدة أن تترك التشاؤم جانبا وتنفض عنها أثقال الحياة وهمومها وتضع نصب عينيها أن أمامها واجبات يجب أن تقوم بها خير قيام وأهمها أن تنجب أولادا اصحاء ذوى جسم سليم وبنية قوية . عليها اذن أن تعني بجسمها وصحتها العناية اللازمة وتمارس الالعاب الرياضية التى من شأنها أن تكسب جسمها جمالا وتناسقا يضفيان عليها سحرا وجمالا .

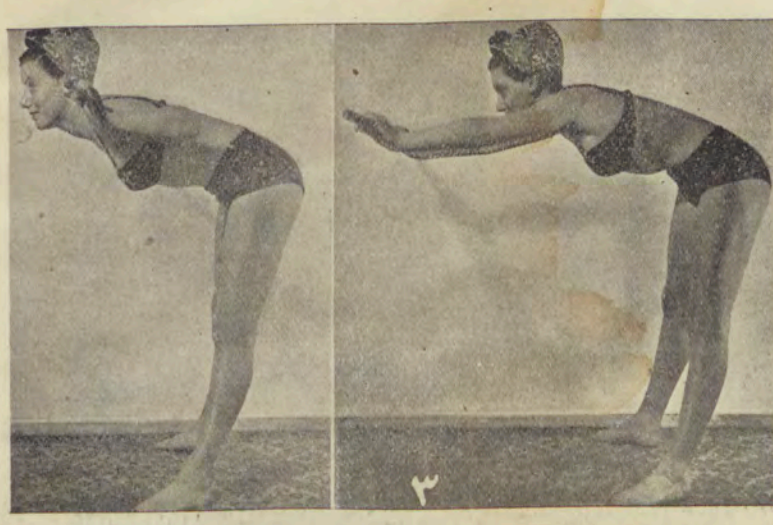
التمرين الاول : ـ اصعدى على هذا السلم الخشبى مع لصق الظهر بالدرجات وافردى قدميك . تعلقى بالدرجة العليا جيدا بيديك وادفعى بجذعك الى الامام مع ثنى الرقبة الى الخلف . عودى الى وضعك الاول واحذرى من السقوط كررى هذا التمرين ست مرات .

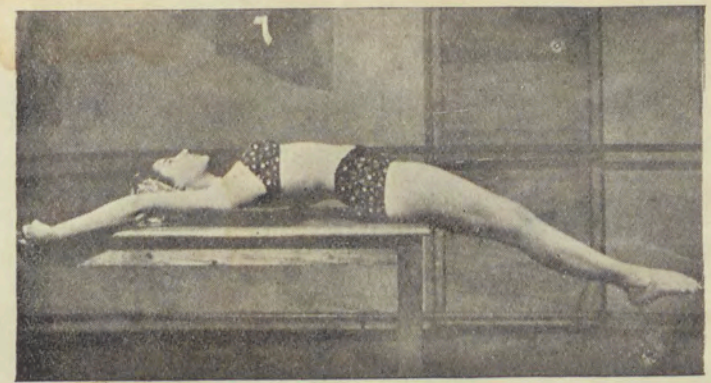
التمرين الثانى : ـ قفى معتدلة وخذى مثل هذه الخشبة فى يدك اليمنى مادة ذراعك افقيا وجانبيا . اثنى ذراعك مع رسم دائرة بالخشبة تنتهى خلف رقبتك ثم عودى الى الوضع الاول يجب أن تقومى بهذا التمرين بكل نشاط مع فرد الصدر على قدر الامكان كرريه عشر مرات بكل ذراع .

التمرين الثالث : ـ قفى واحنى جسمك الى الامام مع فرد الظهر ورفع الرأس الى أعلى . ضعى على أسفل رقبتك


١


٢


٣



٦



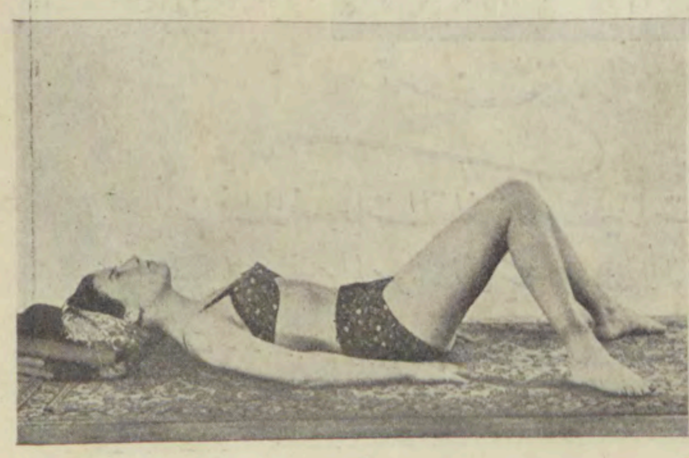
٥

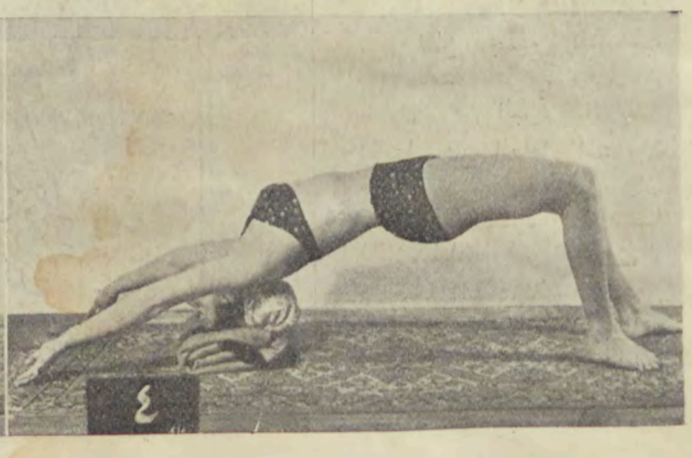
عصا وامسكيها بيديك كما هو ظاهر فى الصورة · أمددى الآن ذراعيك الى الامام مع رفعهما بقدر الامكان ثم عودى بهما الى وضعهما الاول على الرقبة دون أن تحنى رأسك كررى هذا التمرين عشر مرات فأن ذلك يفيدك تماما

التمرين الرابع : ـ استلقى على ظهرك مع ثنى الساقين ووضع القدمين على الارض والذراعين فى اتجاه الجسم كما هو ظاهر فى الصورة · ضعى رأسك على مخدة ارفعى ظهرك وادفعى جسمك بقدميك حتى تتحول النقطة التى يرتكز عليها جسمك من رأسك الى جبهتك · عودى ثانية الى وضعك الاول · كررى هذا التمرين ثلاثا ·

التمرين الخامس : ـ أستلقى على منضدة بعد أن تكونى قد وضعت وسادة تحت عظام الكتفين · ولتكن الساقان خارجتين عن المنضدة كما هو ظاهر فى الصورة · امسكى بحافتى المنضدة · اثنى ساقيك بحيث تلمس ركبتاك صدرك ثم افرديهما وعودى الى وضعك الاول · كررى هذا التمرين ثمانى مرات يوميا ·

التمرين السادس : ـ ضعى على رأسك كرة كبيرة من المطاط (أو كتابا ضخما) امسكيها بيديك مع جذب الكوعين الى الخلف وفرد الصدر جيدا بدون مبالغة امشى وانت على هذا النحو ببطء وعلى أطراف أصابعك ·· واتبعى نصائحنا بدقة





٤

اصنعي بنفسك

حقيبة يد

بقية المنشور ص ٤١

الصورة رقم ٤ :

ضعي القاعدة رقم ٢ مع عدم الاخلال بمكان النقط ا، ب ، ح ، د على البترونين رقم ١ ، رقم ٢ . سرجي أولا بكل عناية ودقة قبل عمل الخياطة التي يجب أن تكون على بعد نصف سم من الطرف .

واعلمي أن الدقة هي التي تعطى الحقيبة شكلها الجميل . اقلبيها الآن والصقى القماش على التوال تايور بقليل من الصمغ .

قصى البترونات هـ ، ز مرتين ، ح ، ط مرة واحدة على ورقة النشاف

الصورة رقم ٥ :

الصقى ورق النشاف بعد قصه على قطع القماش المقابلة لها : هـ على ٤ ، ز على ٦ ، وح على ٧ اثنى الاطراف والصقيها بالصمغ جيدا .

كوني الآن القفلة وبطانة القفلة بتثبيت و ، ز على القطعة رقم ٣ مع ترك مسافة قدرها ٤ سم بين و ، ز . لا تلصقى الا ثلاث جهات فقط من القطعتين و ، ز على القطعة رقم ٣ كما هو واضح من النقط .

الصقي الجزءين (الخارجي والبطانة) اللذين يجب أن يكونا من القماش نفسه .

وحالما يجف الصمغ نبتي حواليها بالمكنة .

أما الفرموار فغطيها بقطعة من القماش (أنظري الباترون رقم ٥) مع تخييطهما بقطب واسعة .

الصورة رقم ٦ :

اصنعي ثقبا نصف قطره عشرة مليمترات عند نقطة × من الباترون رقم ١ .

اعملي بعد ذلك فتحة طولها ثلاثة سنتيمرات على ظهر الحقيبة عند الخط ز وفتحة أخرى عند نهايتى الفتحة الاولى طولها سنتيمتر ونصف وسنتيمتر .

ثبتى الساق رقم ٤ على واحدة من الحلقتين مع ثني سنتيمترين . اثنى القفلة الى جزئين متساويين وادخلى الطرفين فى الثقب × بطول قدره ٢سم . ادخلى الجزء المربوط فى الحلقة مع الساق ثم فى الحلقة الاخرى .

ثبتى الحلقة الاولى على النقطة × بالخياطة والحلقة الثانية على النقطة ق. احنى مسكة الحقيبة وادخليها فى الفتحة ز مع ترك ٢١سم وثبتيها بخياطة متينة .

ادخلى اللسان فى الفتحتين ل وثبتى الطرفين فى داخل الحقيبة على المسكة .

البطانة :

قصى مرتين الجزء الاوسط من الباترون رقم ١ ومرة واحدة الباترون رقم٢ ضعى على كل جزء جيبا صغيرا .

ثبتى البطانة من الداخل بقطبة دقيقة .

الفم والاسنان

بقية المنشور ص ٧

ـ وهنا ياتى دور الام التى تهتم بأمر بناتها وأبنائها ودور الصديقة الحميمة التى يهمها أمر صديقتها .

وأخيرا ـ فان للفم مكانته فى نظر جميع الشعوب وابتسامته التى تكشف عن صفين من البرد الابيض الجميل هى العامل المشترك فى حياة الناس طرا ـ وان كان للنظرة أثرها فاللابتسامة أثر أقوى ، واذا ما افترت الشفتان عن بريق أسنان ناصعة البياض وقد صفت فى اطار وردى جميل فهناك السحر الذى لا يقاوم .

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية ـ بمصر


فاطمه
تمثيل
أم كلثوم